

(ருக்-யஜுஸ்-ஸாமவேதிகள் மூவருக்கும்)



மடாதிபதி
தொழிலார் மடாலயம்

பதிப்பகத்தார்

தல் ப்ளவர் கம்பெனி

17 : : திருச்சி-2.

2733

Q22: 4173

2733

ஸ்ரீமதே லக்ஷ்மீஹயவதந பரப்ரஹ்மணே நம:



ஸ்ரீவைஷ்ணவ



ஸந்த்யா வந்தனம்

(ருக்-யஜுஸ்-ஸாமவேதிகள் மூவருக்கும்)



பதிப்பசுத்தார் :

தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி

தி. நகர்

தெப்பக்குளம்

சென்னை-17

திருச்சி-2

சென்னையில் லிப்கோ ஸ்டாகிஸ்டுகள்:

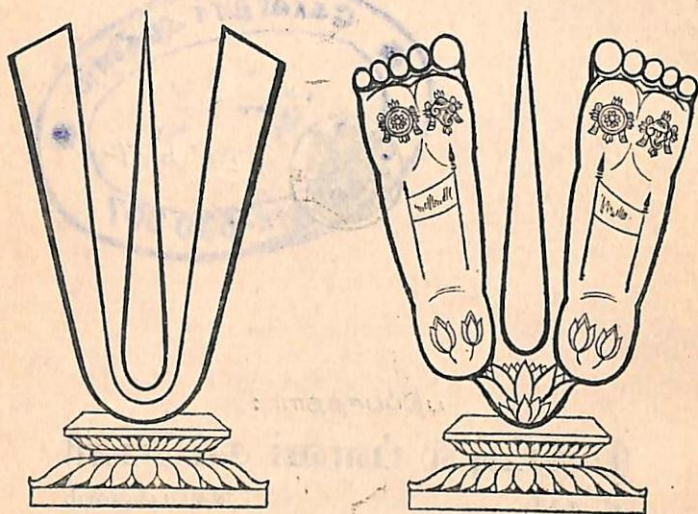
எம். தாமோதரம் அண்டு கம்பெனி,
108, கார்ப்பொரேஷன் பழக் கடை, சென்னை-1.

1972 —

[மில் ரூ. 1-00]

(c) பதிப்புரிமை பதிப்பகத்தாரைச் சார்ந்தது.
முதற் பதிப்பு : 1965.
இரண்டாம் பதிப்பு : 1968.
மூன்றாம் பதிப்பு : 1972.

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம:



உபய கலையாரும் பேதமின்றி பரஸ்பர ஒற்றுமையுடனும்
மரியாதையுடனும் நடந்துகொண்டு அன்யோன்யமாக
வாழ்ந்து வந்தால் உடையவர் திருவுள்ளதுக்கு மிகவும்
உகப்பாக இருக்கும்.

சீம்பெருமானார் திருவழிகளை சரணம்

“குழாங்களா யடியிருடன் கூடிநின் ருடுமினே.”

— நம்மாழ்வார்.

“கூடி யிருந்து குளிர்ந்தேலோ ரெம்பாவாய்.”

ஸ்ரீரஸ்து

ஸ்ரீவைஷ்ணவ ஸந்த்யாவந்தனம்

முன்னுரை

ஸந்தியாவந்தன மந்த்ரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன், உபநயனம் ஸந்த்யாவந்தனம் முதலியவைகளைப் பற்றிப் பின்வரும் குறிப்புக்களைப் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளுதல் அவசியம்.

ஸந்த்யாவந்தனம் என்ற நித்ய கர்மாவை உபநயனமான பிறகே அனுஷ்டிக்கவேண்டும். ஆகவே, உபநயனத்தைப் பற்றிப் பெற்றோர்களும், பிள்ளைகளும் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது மிக்க அவசியமாகும்.

உபநயனமென்பது ப்ரஹ்ம, க்ஷத்ரிய, வைச்யரெனப் படும் மூவர்ணத்தாருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒருவித வைதிகச் சடங்காகும்.

உபநயனம் என்ற சொல்லுக்கு (உப+நயநம்) “அருகில் அழைத்துச் செல்லுதல்,” அதாவது ஒரு சிறுவனுக்கு யஜ்ஞோப வீதம் என்ற பூணூலை அணிவித்து, காயத்ரி என்ற மந்த்ரத்தை உபதேசிப்பதன் மூலம், ப்ரஹ்மம் என்று அழைக்கப்படும் வேதத்தின் அருகில் அவனை அழைத்துச் செல்வதாகும். அதன் மூலம், அன்று முதல் அவன் வேதங்களைக் கற்கவும், வேத சம்பந்தமுள்ள கர்மாக்களை அனுஷ்டிக்கவும் அதிகாரமுள்ளவனாகச் செய்யப்படுகிறான்.

உபநயனகாலம்

வேதங்களிலும், மனுஸ்மருதி போன்றவைகளிலும் மூவர்ணத்தாருக்கும் எந்த எந்த வயதில் உபநயனம் செய்ய வேண்டுமென்பது நன்றாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பிராம்மணர்களுக்குக் கர்ப்பாஷ்டமத்தில் (அதாவது பிறந்தது முதல் 7-வது வயதில்) உபநயனம் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்யச் சௌகரியமில்லாதவர்கள் பதினாறுவது வயதுவரையில் உபநயனம் செய்யலாம். அதற்குமேல்

உபநயனம் செய்தால், அவனுக்கு உபதேசிக்கப்படும் காயத்ரீ மந்திரம் பலிக்காதென்றும், அவன் ப்ராம்மணனை ஆக மாட்டானென்றும் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. (இந்நாட்களில் கலியாணத்திற்கு நிச்சயம் செய்தபின் திருப்பதிக்கோ வேறு சூஷத்திரத்திற்கோ சென்று பூணூல் போட்டுக் கொண்டு திரும்பும் ரகசியச் சடங்காக இது மாறியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது.)

ஆகவே, உபநயனத்தை ஒரு பெரிய வைபவமாக நினைக்காமல், குறைந்த செலவில் ஆடம்பரமில்லாமல், 16 வயதுக்குள் தம் பிள்ளைகளுக்கு உபநயனம் செய்வித்து அவர்களுக்கு ப்ரஹ்ம தேஜஸும் அதன் மூலமாக ஸகல சௌகரியங்களும் ஏற்படுமாறு பெற்றோர்கள் செய்யவேண்டியது மிக மிக அவசியமாகும்.

ஸந்த்யாவந்தன முறை

[தேவீபாகவதம் 11-ஆவது ஸ்கந்தம் 16, 17, 19-வது அத்தியாயங்களில், ஸந்த்யாவந்தன முறையைப்பற்றி விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவைகளிலிருந்து சில சுலோகங்கள் அர்த்தத்துடன் இங்கு கூறப்படுகின்றன.]

(அ) ஸந்த்யாவந்தன காலம்

காலை ஸந்த்யாவந்தன காலம்

உத்தமா தாரகோபேதா மத்யமா லுப்ததாரகா |

அத்யமா ஸூர்யஸஹிதா ப்ராதஸஸந்த்யா த்ரித்யா மதா ||

1. நக்சத்ரங்கள் காணப்படும்போது ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வது உத்தமம்.
2. நக்சத்ரங்கள் மறைந்தபின், சூரியோதயத்துக்குமுன் செய்வது மத்யமம்.
3. சூரியன் உதயமாகியபின் செய்வது அதமம்.

இவ்வாறு காலை ஸந்த்யாவந்தனத்திற்கு முன்று கரலங்கள்.

முன்னுரை

மாத்யாஹ்நிக காலம்

மத்யாஹ்நே மத்யபாஸ்கராம்!

சூரியன் ஆகாசமத்தியில் தலைக்கு நேராக இருக்கும் போது மாத்யாஹ்நிகம் செய்யவேண்டும்.

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தன காலம்

உத்தமா ஸூர்யஸஹிதா, மத்யமாஸ்தமிதே ரவௌ!

அதமா தாரகோபேதா ஸாயம்ஸந்த்யா த்ரிதா மதா॥

1. சூரியன் அஸ்தமிப்பதற்குமுன் செய்வது உத்தமம்.
2. சூரியன் அஸ்தமித்தவுடன் செய்வது மத்யமம்.
3. நக்சத்ரங்கள் காணப்பட்டபின் செய்வது அதமம்.

இவ்வாறு ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனத்திற்கு மூன்று காலங்கள்.

ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம்

உத்யாஸ்தமயாதூர்த்த்வம் யாவத்ஸ்யாத் கடிகாத்ரயம்!
தாவத்ஸந்த்யா முபாஸீத ப்ராயஸ்சித்தம் தத: பரம்॥

காலையில் சூரியோதயத்திற்குப் பிறகு மூன்று நாழிகை வரையிலும், மாலை யில் சூரியாஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு மூன்று நாழிகை வரையிலும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யலாம். அதற்கு மேற்பட்டால் ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் விடவேண்டும். ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் காலாதிதமாகாத நிலையிலும் செய்ய வேண்டுமென்றும் சொல்வர்.

(ஆ) பிராணயாமமென்பது என்ன?

திடீரென்று மூக்கை அழுத்தி மந்திரத்தைச் சொல்லி, பிறகு திடீரென்று விரல்களை எடுத்துவிடுவது பிராணயாமம் என்று சிலர் நினைப்பர். அப்படியே சிலர் செய்கிறார்கள்.

பிராணயாமத்தைப்பற்றி நம் சாஸ்திரங்களில் எவ்வளவோ சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சுருக்கமாக, 'பிராணயாமம்' என்ற சொல்லுக்கு, கணக்கு வழக்கு இல்லாமல் உள்ளும் புறமும் போய் வந்து கொண்டிருக்கும் மூச்சுக் காற்றை நிதானமாக நிறுத்தி, அமைதியாக வெளியில் விடுதல் என்று

பொருள். இந்தக் காரியத்தை மூன்று விதமாகப் பிரித்தார்கள். அதாவது :

பூரகம்—ஒரு மூக்கை மூடி மற்றொரு மூக்கால் காற்றை உள்ளுக்கு இழுப்பது.

கும்பகம்—அப்படி இழுத்த காற்றை இரண்டு மூக்குகளையும் அழுக்கி உள்ளேயே சற்றுநேரம் நிறுத்துவது.

ரேசகம்— உள்ளே காற்றை இழுத்த மூக்காலல்லாமல் மற்றொரு மூக்கால் மெதுவாகக் காற்றை வெளியில் விடுவது.

இந்த ரீதியில் பிராணாயாமம் செய்யப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

பிராணாயாம பலன்

பிராணாயாமம் சுகவாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. அது உடலிலுள்ள ரத்த நாளங்களை யெல்லாம் சுத்தம் செய்கிறது; ஞாபக சக்தியை அதிகமாக்குகிறது; தைரியத்தை ஊட்டுகிறது; மனத்தைத் தீய வழிகளில் செல்லவொட்டாமல் தடுக்கிறது; உற்சாகமளிக்கிறது. மற்றும் இத்தகைய எத்தனையோ நற்பலன்களை அளிக்கக்கூடியது பிராணாயாமம். ஆகவே, இதைச் சரிவரச் செய்யவேண்டும்.

(இ) அர்க்யம் விடும் முறை

ஜலாஞ்ஜலிம் க்ருஷீத்வா து தர்ஜயங்குஷ்ட வர்ஜிதம்।
வீக்ஷ்ய ப்ராநம் க்ஷிபேத்வாரி காயத்ர்யாசாபிமந்த்ரிதம்॥

த்ரிவாரம் முநிஸார்தூல விதி ரேஷோர்க்யமோசநே।

தத: ப்ரதக்ஷிணம் குர்யா த்ஸாவாதித்ய மந்த்ரத:॥

மத்யாஹ்நே ஸக்ருதேவ ஸ்யாத் ஸந்த்யயோஸ்து

த்ரிவாரத: ॥

கட்டை விரல்களையும், ஆள்காட்டி விரல்களையும் சேர்க்காமல் இரண்டு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்து, சூரியனைப் பார்த்துக்கொண்டே காயத்ரியை ஜபித்துமூன்று அர்க்யம் விடவும். பிறகு, 'அஸாவாதி'த்யோ ப்ராஹ்மா' என்ற மந்திரத்தினால் பிரதக்ஷிணம் செய்யவும். மத்யாஹ்நத்தில் ஒரே ஒரு அர்க்யம் விடவேண்டும். காலை மாலை இருவேளைகளிலும் மும்மூன்று அர்க்யங்கள் விடவேண்டும்,

அர்க்யம் ஏன் விடவேண்டும்?

தீரிம்ஸத் கோட்யோ மஹாவீரா மந்தே¹ஹாநாம ராக்ஷஸா:!
 க்ருதக்²நா தாருண கோ³ராரா: ஸூர்யமிச்ச²ந்தி க⁴ாதி¹தும்॥
 ததோ தே¹வக¹ண: ஸர்வே ரிஷ்ய¹ஸ்ச தபோத¹நா:!
 உபாஸதே மஹாஸந்த¹யாம் ப்ரக்ஷிபந்த்யுத¹காஞ்ஜலீந்॥
 த¹ஹ்யந்தே தேந தை¹த்யாஸ்தே வஜ்ரீபூ¹தேந வாரிண¹ ।
 ஏதஸ்மாத்தகாரணத்¹ விப்ரா: ஸந்த¹யாம் நித்யமுபாஸதே ॥

(மந்தேஹர் என்ற பெயருள்ள முப்பது கோடி கோர-
 வீர-குரூர ராக்ஷஸர்கள் சூரியன் ஸந்த்யாகாலங்களில் இணைந்
 திருக்கும்போது அவனை விழுங்கிவிட வேண்டுமென்று ஓடி
 வருகிறார்கள். அவர்களிடமிருந்து சூரியனைக் காப்பாற்றுவதற்காக முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், ரிஷிகளும், தாபஸர்களும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்து அர்க்ய ஜலத்தை விடுகிறார்கள். அந்த அர்க்ய ஜலமானது வஜ்ராயுதங்களாக மாறி, அதனால் மந்தேஹர் என்ற அரக்கர்கள் எரிக்கப்படுகிறார்கள். இதே காரணத்தால்தான் பிராம்மணர்கள் தினந்தோறும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்கிறார்கள்.)

(ஈ) காயத்ரீ மகிமை

காயத்ரீ என்பது ஸந்த்யாவந்தன காலத்தில் ஜபிக்க வேண்டிய ஒரு வேத மந்த்ரம்.

காயத்ரீ என்ற ஸம்ஸ்க்ருதச் சொல்லுக்கு (காயந் தம்+த்ராயத இதி காயத்ரீ) தன்னைப் பாடுபவனை, அதாவது ஜபிப்பவனைக் காப்பாற்றுவது என்று அர்த்தம். ஆகவே, காயத்ரீ மந்த்ர ஜபம் செய்பவனை அந்த காயத்ரீ மந்த்ரம் ஸகல ஆபத்துக்களிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

ஸ்ரீமந் நாராயணன் சிருஷ்டி செய்யவேண்டுமென்று ஸங்கல்பித்தவுடன் அவனுடைய முகத்திலிருந்து, தேவதைகளுள் அக்னியும், மந்திரங்களுள் காயத்ரீ மந்திரமும், ஸாமத்திற்குள் ரதந்தரமென்ற ஸாமமும், பசுக்களில் ஆடும், வர்ணங்களுக்குள் பிராம்மணனும் தோன்றினார்களென்று வேதம், கூறுகிறது.

பிராம்மண ஜாதியில் பிறந்தவர்களுக்கு காயத்ரீ என்பவள் மூத்த சகோதரி. ஆகவே, சகோதரியை நன்றாக ரக்ஷிக்கவேண்டியது நமது கடமை. அவளை ரக்ஷித்தால் அவள் நம்மைக் காப்பாற்றுவாள் என்பதில் சந்தேகம் என்ன?

மற்றும், “காயத்ரீம் ச²ந்த¹ஸாம் மாதா” என்பதற்கிணங்க மற்றெல்லா மந்திரங்களுக்கும் தாய்போன்றவள் காயத்ரீ.

எல்லாமாக உள்ள பகவான் குறிப்பாகச் சில பொருள்களில் மட்டுமே தன்னுடைய தேஜோம்சம் அதிகமாக உள்ளதாகப் பகவத் கீதையில் குறிப்பிடும் வரிசையில், (“காயத்ரீ ச²ந்த¹ஸாமஹம்”) “வேத மந்திரங்களில் நான் காயத்ரியாக இருக்கிறேன்” என்றார். ஆகவே, மந்திரங்களில் உயர்ந்தது ‘காயத்ரியே’ என்பதைப் பகவானே சொல்லியிருக்க, மற்றோர் ஆதாரத்தை நாம் மேற்கோளாகக் காட்டவேண்டிய அவசியமில்லையன்றோ!

காயத்ரீ தேவதையை உபாஸிப்பதால் ஆத்ம சக்தியும் சத்துருக்களை வெல்லும் மனோபலமும், சரீரபலமும், உயர்ந்த தேஜஸும் வளருமென்று வேதம் வற்புறுத்துகின்றது.

தவிர, வேதத்தில் உள்ள மற்ற மந்திரங்களைக் காட்டிலும் 24 அக்ஷரங்களைக் கொண்ட காயத்ரீ மந்திரம் மிகச் சிறியது. உருவத்தில் சிறியதேயாயினும் மகிமையில் உயர்ந்தது.

தினந்தோறும் காயத்ரீஜபம் செய்பவனுக்குப் பூர்வ ஜன்மங்களில் செய்த பாவங்கள் அகலுவதுடன் அந்த அந்த தினத்தில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்யும் பாவங்களெல்லாம் நீங்கிவிடும். பாவமென்னும் இருட்டு அகன்று ஒளிமயமான வாழ்க்கை ஏற்படும். இதை அனுபவத்தில் கண்டறிய வேண்டுமேயன்றி சொற்களால் வரையறுத்துச் சொல்ல முடியாது.

இதுவரை ஸந்த்யாவந்தனமும் காயத்ரீ ஜபமும் செய்யாத ஒருவர், இவைகளைச் செய்தபின் தம் வாழ்க்கை எவ்வித அமைதியுடனும், ஒளியுடனும் நடக்கிறதென்பதைப் பரீக்ஷித்துக்கொண்டால் காயத்ரியின் மகிமை நன்கு விளங்கும்.

விசுவாமித்திரர் என்பவர் முதலில் கூத்திரியராக இருந்து காயத்ரீதேவியை உபாஸித்து ஸித்தியடைந்து, ப்ரஹ்மரிஷியாகி, “நான் ப்ரஹ்மாவாக வேறு சிருஷ்டி செய்கி

றேன்; வேறு இந்திரனையே படைக்கிறேன்” என்று மார்தட்டினாரே! அது காயத்ரீ சக்தியின் மகிமைக்கோர் சிறந்த உதாரணமாகும்.

இதை மனத்தில் கொண்டு உபநயனமானவர்கள் எல்லோரும் நூற்றெட்டு தடவையோ, 28 அல்லது 10 தடவையோ தினந்தோறும் மூன்று காலங்களிலும் காயத்ரீ ஜபம் செய்து ப்ரஹ்மதேஜோ பலத்தை அடைய வேண்டும்.

காயத்ரியை க்ரஹிக்கும் முறை

காயத்ரீ மந்திரத்தைப் புஸ்தகத்தில் படித்து ஜபம் செய்தால் யாதொரு பயனும் இருக்காது. உபநயன காலத்தில் ஆசாரியனாக அமையும் தகப்பனாராவது, மற்றப் பெரியவர்கள் யாராவது வலது செவியில் உபதேசிக்க, தான் பக்தியுடன் அதை வாயால் சொல்லி, கிரஹித்து, பிறகு தினந்தோறும் ஜபம் செய்யச் செய்ய சக்தியும் பலனும் ஏற்படும்.

பொதுவாக எந்த மந்திரத்தையும் ஏட்டில் படித்து இயங்க வைக்க முடியாது என்பதை உணர வேண்டியது அவசியம்.

காயத்ரீ மந்த்ரார்த்தம்

எந்த மந்திரத்தையும் அதன் அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகே ஜபம் செய்வது முறை. அம்மாதிரியே காயத்ரீ மந்திரத்தையும் அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொண்டு ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

“தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்—புர்கோ தேவஸ்ய

தீமஹி—தீயோ யோ ந: ப்ரசோதீயாத்”

என்பது காயத்ரீ மந்த்ரம். ‘ஓம்’ என்ற ப்ரணவத்தையும் ‘பூர்பூவஸ்ஸுவ:’ என்ற வ்யாஹ்ருதியையும் முதலில் சொல்லிய பிறகே இந்தக் காயத்ரீ மந்த்ரத்தைச் சொல்ல வேண்டும். ப்ரணவம் பகவானைக் குறிக்கிறது. வ்யாஹ்ருதியும் பூலோக-புவர்லோக, ஸுவர்லோக வடிவிலுள்ள பகவானைக் குறிக்கும். இனி பொருளுக்கேற்றவாறு காயத்ரீ மந்திரத்தின் பதங்களை வரிசைப்படுத்தி அப்பொருளைக் கூறுவோம்;—

ய: = எவர்

ந: = நம்முடைய

தி^ய: = புத்தியை

ப்ரசோத^யாத் = தூண்டுகிறாரோ

தத் = அப்படிப்பட்ட

தே^யவஸ்ய = ஒளிமிக்கவரான

ஸவிது: = (உலகைப் படைத்தவருடைய) ஸூரிய
னுடைய

வரேண்யம் = மிகவும் உயர்ந்ததான

ப^யர்க^ய: = தேஜஸ்சை

தி^யமஹி = த்யானம் செய்கிறோம்.

அதாவது, “நமது புத்தியை இயங்கச் செய்யும் சூரிய
மண்டல வாஸி நாராயணனை நாம் வணங்குவோம்” என்பது
பொருள்.

ஆகவே, காயத்ரீ மந்திர ஜபம் செய்யும்பொழுது பக்தி
யுடன் காயத்ரீ தேவியையும், பகவானையும் நம் மனக் கண்
முன் இருத்தி, பக்தியுடன், பணியும் பாவனையுடன் ஜபம்
செய்தால் ஸகல கார்ய ஜயமும் ப்ரஹ்மதேஜஸும் உண்
டாகும்.

காயத்ரியை எண்ணும் முறை

காயத்ரீ ஜபத்தைக் காலையிலும் மத்யான்னத்திலும்
நின்றுகொண்டே செய்யவேண்டும். மாலையில் வடக்கு
அல்லது, மேற்கு முகமாக உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும்
உத்தரீயத்தினால் மூடிக்கொண்டு வலது கை சுண்டுவிரல்
அடிக்கோடு முதலாகப் பிரதக்ஷிணமாய் (பவித்திரவிரல்,
நடுவிரல் இவைகளின் நடுக் கோடுகளை நீக்கி) ஆள்காட்டி
விரல் மூன்று கோடுகளின் வழியாக பவித்திர விரல் அடிக்
கோடு வரை கட்டை விரல் நுனியால் எண்ண, பத்து எண்
ஆகும்.

இப்படி பத்து ஆனவுடன், இடது கையில் ப்ரதக்ஷிண
மாக எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு எட்டு எண்ண
108 தரம் காயத்ரீ ஜபம் முடியும். இதைப் பெரியவர்களிடம்
தெரிந்துகொண்டு அனுஷ்டிக்கவும்.

காயத்ரி ஜபம் செய்யும் முறை

“பஞ்ச ப்ரணவஸம்புக்தாம் ஜபேதி¹ த்யநுஸாஸநம் ।

ஜபஸங்க்யாஷ்ட பாக²ாந்தே பாதே³ா ஜப்யஸ்தூரீயக: ॥”

ப்ரணவத்தைச் சேர்த்து காயத்ரியைப் பஞ்சபதமாக, அதாவது:

- (1) ஓம் (4) பாக²ோ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி
- (2) பூ⁴ர்ப்புவஸஸுவ: (5) தீ⁴யோ யோ ந: ப்ரசோத⁵யாத்
- (3) தத்ஸவிதூர்வரேணயம்

என்று ஐந்து இடத்தில் (மூச்சை விட்டு) நிறுத்தி ப்ரஹ்ம சாரிகள் ஜபம் செய்ய வேண்டும். க்ருஹஸ்தர்கள் ப்ரணவத்தின் முடிவில் (“ஓம்” என்ற மந்த்ரத்துக்குப் பின்) நிறுத்தாமல் மற்ற நான்கு இடங்களிலும் நிறுத்தவேண்டும். அவசர அவசரமாக எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மூச்சு விடாமல் ஜபம் செய்தால் எவ்விதப் பயனும் ஏற்படாது. ஜபத்தின் நடுவில் ஒருவரோடும் பேசக் கூடாது.

முறை தவறி 1008 தடவை ஜபம் செய்வதைக் காட்டிலும் முறையுடன் 28 தடவை செய்தால் போதும்.

ஸந்த்யாவந்தனம் பற்றிய பொதுக் குறிப்புகள்

பொதுவாக இப்பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகள் நகரங்களில் தம்தம் க்ருஹங்களில் பஞ்ச பாத்ரத்தில் ஜலத்தை வைத்துக் கொண்டு செய்பவர்களை மனத்திற் கொண்டே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் செய்ய நேரும் ஸமயங்களிலும் க்ருஹங்களில் செய்யும் ஸமயங்களிலும் உபயோகமாக இருக்கும் பொருட்டு பின்வரும் குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஸாதாரணமாக ஸந்த்யாவந்தனங்களை இரண்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் பாகம்.

ஜலத்தினால் செய்யப்பட வேண்டிய ஆசமனம், ப்ரோக்ஷணம் (மார்ஜனம்), அர்க்யம் முதலியவை.

இரண்டாம் பாகம்

பூமியில் செய்யப்பட வேண்டிய காயத்ரீ ஜபம். உபஸிதானம் முதலியவை.

முதல்பாகத்தை நதியிலோ, குளத்திலோ (அல்லது, வேறு விதமான தீர்த்தங்களிலோ) செய்யும்போது முழங்கால் மறையும் அளவு ஆழமுள்ள ஜலத்தில் நின்றுகொண்டு செய்யவேண்டும்.

இரண்டாம் பாகமான காயத்ரீ ஜபம் முதலியவற்றைக் காலையில் நக்ஷத்ரங்கள் தெரியும்போது கிழக்கு நோக்கி நின்று கொண்டும், மாலை நக்ஷத்ரங்கள் தெரியும்வரை மேற்கு நோக்கி உட்கார்ந்து கொண்டும், மத்யான்னத்தில் திறந்தவெளியில் செய்வதானால் வடக்கு நோக்கி நின்று கொண்டும், வீட்டுக்கு உள்ளே செய்வதானால் உட்கார்ந்து கொண்டும் செய்யவேண்டும்.

மாத்யாஹ்நிசம் செய்யும்போதும் மேற்கு நோக்கித்தான் செய்யவேண்டும் என்று அபிப்பிராயப்படுவோரும் உண்டு.

காலையிலும், மாலையிலும், ஸந்த்யாவந்தனமும், நடுபகலில் மாத்யாஹ்நிகமும் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் 5-இலிருந்து 6-மணியும், மத்தியான்னம் 11-12 மணியும், ஸாயங்காலம் 6-7 மணியும் இவற்றைச் செய்வதற்குச் சரியான காலம் ஆகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் காலையில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்து உடனே மாத்யாஹ்நிகத்தையும் செய்துவிடலாம். ஸாயங்காலத்தில் வீடு சேர்ந்ததும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்ய வேண்டும்.

கோயில், குளம், கிணறு, தோட்டம், மேல்மாடி போன்ற திறந்த வெளியிடங்களில், அதாவது, மனத்துக்கு நிம்மதியும் உற்சாகமும் தரும் இடங்களில், ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வது உத்தமம். வீட்டுக்குள்ளும் சுத்தமான இடத்தில் உட்கார்ந்து செய்யலாம்.

அவரவர் பெரியோர்கள் தரித்தபடி திருமண், ஸ்ரீசூர்ணங்களை நெற்றியிலும், உடலின் பாகங்களிலும் தரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கைகால்களைச் சுத்தமாக அலம்பிக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் தொடங்கவேண்டும்.

ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும்போது அவசியமில்லாமல் யாருடனும் பேசக்கூடாது.

எந்த ஸமயத்திலும் தெற்கு முகமாகவும் மேற்கு முகமாகவும் ஸந்த்யாவந்தனம் தொடங்கக் கூடாது.

மற்ற விதிகளையும் வேறுபாடுகளையும் அவரவர் ஸம்பிரதாயத்துப் பெரியோர்களை அணுகித் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

ஆசமனத்தைப்பற்றிய விதிகள்

உட்கொள்ளும் ஜலம் ஹ்ருதயத்தில் போய்ச் சேர வேண்டும்.

ஜலத்தை உறிஞ்சி உட்கொள்ளக்கூடாது.

தாரையாக மேலிருந்து விழும் (குழாய் முதலிய) ஜலத்தில் நேராக ஆசமனம் செய்யக் கூடாது.

ஸமுத்திர ஜலத்தில் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது.

மும்முறை ஜலத்தை உட்கொண்டவுடன் இரண்டு முறைத் துடைத்துக் கையை அலம்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் ஆசமனம் செய்யும் போது இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். உட்கார்ந்து கொண்டும் ஆசமனம் செய்யலாம்; அப்படிச் செய்வதானால் வலதுகாலைக் கரையிலும் இடதுகாலை ஜலத்திலும் வைத்துக்கொண்டு இடதுகையால் ஜலத்தை ஸ்பர்சித்துக்கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

க்ருஹங்களில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும்போது கால் களைக் குந்திட்டு (ப்ருஷ்டபாகம் தரையில் படாமல்) உட்கார்ந்து கொண்டு, இரு கரங்களின் முழங்கைப் பாகமும் கால்களுக்கு நடுவில் இருக்கிற மாதிரி வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். சுண்டு விரலையும் மோதிர விரலையும் மட்டும் நீட்டி, மற்ற மூன்று விரல்களையும் சிறிது மடக்கி, உள்ளங்கையில் குழிவு ஏற்படும்படி செய்து அதில் உளுந்து முழுக்கும் அளவு தீர்த்தம் எடுத்து மூன்று மந்திரங்கள் தனித்தனியே உச்சரித்து மூன்றுமுறை உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஸங்கல்பத்தைப்பற்றிய விதிகள்

ஸங்கல்பம் செய்வதற்குக் கால்களைச் சப்பளம் போட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு வலது துடையின்மேல் இடது கையை வைத்து, வலது உள்ளகை இடது உள்ளங்கையைத் தொடும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (கிழக்கு நோக்கி உட்கார்ந்தால் இடதுகை விரல்கள் தெற்கு நோக்கி இருக்கும். வலது கைவிரல்கள் கிழக்கு நோக்கி இருக்கும்.) இதன் பிறகே ஸங்கல்பம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேணும்.

ஜலத்தில் இருந்துகொண்டு ஸங்கல்பம் செய்யும்போது வலது காலைத் தூக்கிக் கரைமேல் வைத்து (இடது காலை ஜலத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு) மேலே கூறியபடி வலது துடையின்மேல் கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரோக்ஷணத்தைப்பற்றிய விதிகள்

உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்து விரல்கள் மூலமாக சிரஸில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளும்போது இடது கை, ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மந்திரத்தை ஜபித்துக்கொண்டே ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மந்திரத்தை உச்சரிக்காமல் ஜலத்தை மட்டும் ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டாலும், மந்திரத்தை மாத்திரம் உச்சரித்துக் கொண்டு ஜலம் படாமலேயே ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளுவது போல் கையை அசைத்தாலும் பலன் தராது.

க்ருஹங்களில் பஞ்சபாத்திரத்தில் தீர்த்தத்தை வைத்துக் கொண்டு செய்யும்போதும் முதலில் உள்ளங்கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு பிறகு விரல்களால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அர்க்யத்தைப்பற்றிய விதிகள்

அவரவர் வீட்டில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்தாலும், நதி அல்லது குளத்தில் செய்தாலும் நின்றுகொண்டுதான் அர்க்யம் விட வேண்டும்.

அர்க்யம் விடும்போது குதிகால்களைச் சிறிது மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

க்ருஹங்களில் பஞ்சபாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் செய்பவர்கள் இடதுகை ஆள்காட்டி விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் நடுவில் பாத்திரத்தை இடுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் அர்க்யம் விடவேண்டும்.

கேசவாதி தர்ப்பணத்தைப்பற்றிய விதிகள்

கேசவாதி நாமங்களைச் சொல்லி ஜலத்தை விடும்போது அர்க்யம் விடுவதற்கு வைத்துக் கொள்கிற மாதிரியே கையைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு ஜலத்தைக் கையில் எடுத்து விடவேண்டும். ஆனால், அர்க்யம் விடுவதுபோல் உயரத் தூக்கிவிட வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால், கைகளை மாத்திரம் அதுமாதிரி சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் ஜலத்தை நுனிவிரல்களால் கீழே விடவும்.

க்ருஹங்களில் பஞ்சபாத்ரத்தை வைத்துக் கொண்டு செய்யும்போது இடதுகை ஆள்காட்டி விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் இடையில் பாத்திரத்தை இடுக்கி வைத்துக் கொண்டு மேலே கூறியுள்ளபடி செய்யவும்.

ஸாத்விக த்யாகம்

ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் எந்தக் கர்மாவையும் பகவதர்ப்பணமாகவும், பகவத் ப்ரீத்யர்த்தமாகவும் அநுஷ்டிக்க வேண்டும். மற்றும் தானே செய்வதாக எண்ணும் அகந்தையைவிட்டு, நம்முள் விளங்கும் பகவானே நம் சரீரத்தையும், மற்ற புலன்களையும் சாதனமாகக் கொண்டு, அவருடைய ப்ரீதிக்காகக் கருமங்களைச் செய்விக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையுடன் ஸத்வ குணம் மேலிட்டு எல்லாவற்றையும் பகவானுக்கே அர்ப்பணம்செய்வதையே ஸாத்விக த்யாகம் என்பர். இதை

ஆங்காங்கு குறிப்பிட்ட இடங்களில் அவசியம் செய்ய வேண்டும்.

சரியான உச்சரிப்பு

மந்திரங்கள் ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் இருக்கின்றன. ஸம்ஸ்கிருத பாஷையை எழுதுவதற்குத் தமிழில் போதிய எழுத்துக்கள் இல்லை. உதாரணமாக, 'க' என்ற எழுத்துக்கள் வெவ்வேறு உச்சரிப்புடன் ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் நான்கு இருக்கின்றன. ஆகவே, தமிழ் மாத்திரம் தெரிந்தவர்கள்கூட ஸம்ஸ்கிருதத்தைத் தக்கபடி உச்சரிக்க, இப்புத்தகத்தில் அந்த எழுத்துக்களின்மீது 2, 3, 4, என்னும் குறி இடப்பட்டிருக்கிறது. இதை நன்கு கவனித்து உச்சரிக்க வேண்டும்.

மற்றும், "ஸ" (ச) என்ற எழுத்து ஆங்காங்கு சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. சாந்தி, சாஸனம் முதலிய இடங்களில் நாம் உச்சரிக்கும் உச்சரிப்புப் போன்றவைக்காகத்தான் மேற்கண்ட "ஸ" எழுத்து சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

வேத மந்திரங்களுக்கு உச்சரிப்பு எப்படிச் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமோ, அப்படி ஸ்வரமும் முக்கியமானது. மந்திரங்களில் உச்சரிக்கவேண்டிய ஸ்வரங்களைக் குரு மூலமாகத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம். அப்படிச் சுற்ற மந்திரங்களை மறந்துவிடாமலிருக்கவும், மற்றப் பிரயோகங்களை அறிவதற்கும் இப்புத்தகம் மிகவும் பயன்படும்.

"பூரங்கம்",
8, ரங்கநாதன் தெரு, } கீழாத்தூர் ஸ்ரீநிவாஸாசார்யர், P.O.L.
சென்னை-17, } ந்யாயசிரோமணி, ஹிந்தி விசாரத்.
3-3-1972.

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம !

ஸ்ரீவைஷ்ணவ ஸந்த்யாவந்தனம்

கால ஸந்த்யாவந்தனம்

1. ஆசமனம்

கைகால்களை அலம்பிக்
கொண்டு, கிழக்கு முகமாக
உட்கார்ந்துகொண்டு, உள்
எங் கையில் சிறிது ஜலம்
எடுத்துக் கொண்டு கீழ்க்
கண்ட மந்திரங்களைச்
சொல்லி முறையே மூன்று
தடவை உட்கொள்ள
வேண்டும். இது ஆசமனம்.
இப்படி இரண்டு ஆசமனம்
செய்யவும்.



ஓம் அச்யுதாய நம:

ஓம் அநந்தாய நம:

ஓம் கோவிந்தாய நம:

பிறகு வாயை இருமுறை ஜலத்தால் துடைத்து, கையை
அலம்பியபிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, அந்த
அந்த விரலால் அந்த அந்தப் பாகங்களைத் தொடவேண்டும்.

மந்திரம்

விரல்

தொடவேண்டிய இடம்

ஓம் கேசவாய நம:

கட்டை விரல்

வலது தவடை

ஓம் நாராயணாய நம:

"

இடது தவடை

ஓம் மாதவாய நம:

மோதிர விரல்

வலது கண்

ஓம் கோவிந்தாய நம:

"

இடது கண்

ஓம் விஷ்ணவே நம:

ஆள்காட்டி விரல்

வலது மூக்கு

ஓம் மதுஸூதாய நம:

"

இடது மூக்கு

ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:

சுண்டு விரல்

வலது காது

ஓம் வாமநாய நம:

"

இடது காது

ஓம் ஸ்ரீதீராய நம:

நடுவிரல்

வலது தோள்

ஓம் ஹருஷ்கேசாய நம:

"

இடது தோள்

ஓம் பத்மநாபாய நம:

உள்ளங்கை

தொப்புள்

ஓம் தாமோதராய நம:

கட்டைவிரல் தவிர

தலை (உச்சி)

மற்ற விரல்கள்

2. ப்ரானுயாமம்

வலது கை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் இவைகளினால் மூக்கின் இடது த்வாரத்தை அழுத்தி, வலது த்வாரத்தினால் தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளிவிட்டு, கட்டை விரலினால் வலது த்வாரத்தை மூடி, இடது த்வாரத்தினால் காற்றை உட்கொண்டு, அப்படியே இரண்டு த்வாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு, வாய்க்கண் இவைகளையும் மூடிக்கொண்டு பகவானை மனதிற்குள் த்யானித்துக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை மனத்திற்குள் மூன்று தடவை உச்சரித்த பிறகு வலது மூக்கினால் காற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிவிட்டு, பிறகு 'ஓம்' என்று வலது காதைத் தொட வேண்டும்.



“ஓம் பூ⁴:—ஓம் பு⁴வ:—ஓம் ஸுவ:—ஓம் மஹ:—ஓம் ஜந:—ஓம் தப:—ஓம் ஸத்யம்—ஓம் தத் ஸவிதூர் வரேண்யம்—பு⁴ர்கோ³ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி—தி⁴யோ யோ ந: ப்ரசோத³யாத்—ஓமாப: ஜயோதீரஸ:—அம்ருதம் ப்ரஹ்ம—பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸுவரோம்.”

3. ஸங்கல்பம்

“ஸ்ரீபு⁴க³வத³பீர்த்யத்²ம், *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்²ம்†
ப்ராத: ஸந்த⁴யாம் உபாஸிஷ்யே |”

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, கைகூப்பி—

*‘பு⁴க³வதப்ரீத்யத்²ம்’ என்றும் சொல்லலாம்.

‘பு⁴க³வத்கைங்கர்யரூபம்’ என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள் ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் என்று சொன்னபின் “பு⁴க³வத்கைங்கர்யரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்,

4. ஸாத்விக த்யாகம்

“ப⁴க³வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்தி²தி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராத⁴நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ: ஸர்வஸேஷீ ஸ்வஸேஷ பூ⁴தமித³ம் ப்ராதுஸ்ஸந்த⁴யாக²யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி”
என்று சொல்லவும்.

5. ப்ரோக்ஷணம்

கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி, கட்டைவிரல் தவிர்த்து, மற்ற வலது கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத் தைத் தொடவும்.* இதற்கு “ந்யாஸம்” என்று பெயர்.

“ஆபோஹிஷ்டே²தி மந்த்ரஸ்ய

ஸிந்து⁴த்³வீப ரிஷி: (தலை)

தே³வீ க³ாயத்ரீ ச²ந்த³: (மூக்கு நுனி)

ஆபோ தே³வதா: (மார்பு)

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக³: !”

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தின் ஒவ்வொரு வாச்சியுத் தையும் சொல்லி விரல்களால் சிரஸில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித் துக்கொள்ள வேண்டும்:—

“(1) ஓம், ஆபோஹிஷ்ட²ா மயோ பு⁴வ: (2) தா
ந ஊர்ஜே த³த⁴ாதந (3) மஹேரண்ய சக்ஷஸே (4)
யோ வ: ஸிவ தமோ ரஸ: (5) தஸ்ய ப⁴ாஜயதேஹ ந:
(6) உஸதீரிவ மாதர: (7) தஸ்மா அரங்க³மாமவ:!”

என்று தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டு,

‘யஸ்ய க்ஷயாய ஜிவத²’

என்று முழங்கால்கள்மீது ப்ரோக்ஷித்து, பிறகு,

‘ஓம் ஆபோ ஜயத²ா ச ந:’

என்று தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவும்.

* இம்மாதிரியாக, ரிஷி: என்று சொல்லும்போது தலை யிலும், சந்த: என்று சொல்லும்போது மூக்கிலும், தேவதா என்று சொல்லும்போது மார்பிலும் தொடவும்.

பிறகு,

“ஓம் பூர்பூவஸ்ஸுவ:”

என்று சொல்லித் தலையைச் சுற்றிப் பிரதக்ஷிணமாக ஜலத் தைச் சுற்ற வேண்டும்.

6. ப்ராசநம்

“*ஸுதிர்யஸ்சேத்யநுவாகஸ்ய, அக்நிரிஷி:—தேவீக்ராயத்ரீ ச²ந்த³:—ஸுதிர்யோ தேவதா—அபாம் ப்ராஸநே விநியோக:”

என்று ந்யாஸம் செய்து, பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டு உட்கொள்ளவேண்டும்.

*“ஓம், ஸுதிர்யஸ்ச மாமந்யுஸ்ச மந்யுபதயஸ்ச
மந்யுக்ருதேப்³ய:—பாபேப்⁴யோ ரக்ஷந்தாம்—யத்³ராத்ர்யா
பாபமகார்ஷம்—மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்⁴யாம்—
பத்³ப்⁴யாமுத³ரேண ஸிஸ்கா—ராத்ரிஸ்தத³வலும்பது—
யத்கிஞ்ச து³ரிதம் மயி—இத³மஹம்
மா மம்ருத யோநௌ—ஸுதிர்யே ஜ்யோதிஷி
ஜஹ்நாமி ஸ்வாஹா ||

என்று சொல்லித் தீர்த்தத்தை உட்கொள்ளவும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

7. புநர்மாஜநம்

“த³தி⁴க்ராவண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே³வ ரிஷி:—
அநுஷ்டுப்³ச²ந்த³:—த³தி⁴க்ராவா தே³வதா—அபாம் ப்ரோக்ஷணே
விநியோக:”

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட ஒவ்வொரு மந்திரத் தாலும் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(1) “ஓம், த³தி⁴க்ராவண்ணே அகாரிஷம் (2)
ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாக்ரி: (3) ஸுரபி⁴நோ முக²ாகரத்
(4) ப்ரண ஆயுக்ரு³ம்ஷி தாரிஷத் (5) ஆபோஹிஷ்ட³ா
மயோப⁴வ: (6) தாந ஊர்ஜே த³தா⁴தந (7) மஹேர

* ஸாமவேதிகள் “அஹஸ்ச மாவருணஸ்ச புநாது
ஸ்வாஹா” என்றுமட்டும் சொல்லி ப்ராசனம் செய்யவும்.

ஞாய சக்ஷஸே (8) யோவஸ்சிவதமோ ரஸ: (9)
தஸ்ய பா⁴ஜயதேஹ ந: (10) உஸ்திரிவ மாதர: (11)
தஸ்மா அரங்க³ மாமவ: (இதுவரை தலையில்) (12)
யஸ்ய சக்ஷயா ஜிவத² (முழங்கால்களில்) (13)
ஆபோ ஜநயதா³ ச ந: (தலையில்)

பிறகு,

“ஓம் பூ⁴ர்பூ⁴வஸ்ஸுவ:”

என்று சொல்லி, தலையைச் சுற்றி வரதகரினைமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

8. அரக்ய ப்ரதாநம்

ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீப⁴க³வத²ாஜஞயா *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம்†
ப்ராததஸ் ஸந்த²யாயாம்—அர்க்ய ப்ரத²ாநம் கரிஷ்யே |”

என்று சொல்லி எழுந்து நின்று.

“அர்க்யப்ரத²ாந மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ர ரிஷி:—
தே²வீக³ாயதீர் சந்த²:— ஸவிதா தே²வதா — அர்க³
யப்ரத²ாநே விநியோக: |”

என்று சொல்லி, இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து அகற்றி, கட்டை விரல் தவிர மற்ற விரல்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு கைநிறைய ஜலம் எடுத்து நெற்றிக்கு நேராக உயரத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு,

“ஓம் பூ⁴ர்பூ⁴வஸ்ஸுவ:—தத் ஸவிதர் வரேண்யம்—

ப⁴ர்க்கோ தே²வஸ்ய தீ²மஹி—தி²யோ யோ ந:
ப்ரசோத²யாத்”

என்று சொல்லி கிழக்கில் சூரியனைப் பார்த்து மூன்று அர்க்யம் விடவும்.

* “ப⁴க³வத் ப்ரீத்யர்த்தம்” என்றும் சொல்லலாம்.

“ப⁴க³வத் கைங்கர்யரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள் “ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்” என்று சொன்னபின் “ப⁴க³வத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

9. ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம்§

காலையில் சூர்யோதயத்திற்குப் பிறகு ஸந்தியாவந்தனம் செய்பவர்கள் காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் விட வேண்டும்.

ப்ராணாயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீ பக்ஷவதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த் தம்† ப்ராதஸ் ஸந்த்யா காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்த் தம் துரியார்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே।”

என்று ஸங்கல்பித்து,

“துரியார்க்யப்ரதானமந்த்ரஸ்ய, ஸாந்தீபிரீ ரிஷி:-
தேவீகாயத்ரீ சந்தீ:-ஸவிதா தேவதா
என்று ந்யாஸம் செய்து,

துரியார்க்யப்ரதானே விநியோக :
என்று சொல்லி,

“ஓம் பூ:। ஓம் புவ:। ஓம் ஸுவ:। ஓம் மஹ:।
ஓம் ஜந:। ஓம் தப:। ஓம் ஸத்யம்। ஓம் தத் ஸவிதூர்
வரேண்யம்। பக்ஷோதேவஸ்ய தீமஹி। தியோ
யோ ந: ப்ரசோத்யாத்। ஓம் பூ:। ஓம் புவ:। ஓம்
ஸுவ:। ஓம் மஹ:। ஓம் ஜந:। ஓம் தப:। ஓம் ஸத்யம்.”

என்று சொல்லி ஓர் அர்க்யம் விடவும். பிறகு, “ஓம் பூர் புவஸுவ:” என்று ஜலத்தால் தன்னைச் சுற்றிவிட்டு, தானும் பிரதக்ஷிணமாக ஒரு தரம் சுற்றி, “அஸாவாதீத்யோ ப்ரஹ்ம” என்று சொல்லவேண்டும்.

பிறகு உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.

§ ஸாமவேதிகளுக்கும், ரிக்வேதிகளுக்கும் ப்ராயஸ்சித் தார்க்யம் அடுத்த பக்கம் காண்க.

* “பக்ஷவத் ப்ரீத்யர்த்தம்” என்றும் சொல்லலாம்.

† “பக்ஷவத் கைங்கர்யரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ் ணவர்கள் சொல்ல வேண்டும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள் “ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்” என்று சொன்னபின் “பக்ஷவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும்,

10. கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க் கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லி, மேற்கு முகமாக சூரியனைப் பார்த்து, சுத்தமான தரைமீதோ, கிணறு, குளம் போன்ற ஜலத்திலோ விடவும்.

ஓம் கேஸுவம் தர்ப்பயாமி	ஓம் த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
ஓம் நாராயணம் தர்ப்பயாமி	ஓம் வாமநம் தர்ப்பயாமி
ஓம் மாத்வம் தர்ப்பயாமி	ஓம் ஸ்ரீதீரம் தர்ப்பயாமி
ஓம் கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி	ஓம் ஹருஷ்கேசம் தர்ப்பயாமி
ஓம் விஷ்ணும தர்ப்பயாமி	ஓம் பத்மநாபம் தர்ப்பயாமி
ஓம் மதுஸூதரம்	ஓம் தாமோதரம்
தர்ப்பயாமி	தர்ப்பயாமி

என்று சொல்லி, பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

11. ஜபவிதி

பரிசுத்தமான இடத்தை “ஓம்பூர்புவஸ்ஸுவ:” என்று சொல்லி ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்த பிறகு, கிழக்கு முகமாக நின்று கொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும்.

“ஆஸந மந்த்ரஸ்ய, ப்ருதி²வ்யா மேருப்ருஷ்ட² ரிஷி:—
ஸுதலம் ச²ந்தீ:—ஸ்ரீகூர்மோ தே³வதா—ஆஸநே விநியோக³:!”
என்று ந்யாஸம் செய்யவும். பிறகு கைகூப்பி,

ஸாமவேதிகளுக்கும் ரிக்வேதிகளுக்கும்
ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

ப்ராணாயாமம் செய்து,

“காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்ய தா³நம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பித்து,

“யதீத்யேத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய, ஸுளக ரிஷி:—க³ாயதீர்
ச³ந்தீ:—ஸு³ரியோ தே³வதா—ப்ராயஸ்சித்தார்க்யதா³நே விநி
யோக³:!”

என்று ந்யாஸம் செய்து,

“யதீத்யகச்ச வ்ருத்ரஹந்—உதீகா அபி⁴ஸு³ரிய—ஸர்வம்
ததி³ந்தீர தே வஸோ!”

என்று சொல்லி அர்க்யம் விட்டு, ஆசமனம் செய்யவும்.

ப்ருத்^{வி} த்வயா த்^{ரு}தா லோகா தே^{வி} த்வம் விஷ்ணுநா
த்^{ரு}தா ।

த்வம் ச த்^ரய மாம் தே^{வி} பவித்ரம் குரு சாஸநம் ॥
என்று பூமிதேவியைப் பிரார்த்தித்து,

12. ந்யாஸம்

[ஸ்ரீ அஹொபிலமட ஸம்ப்ரதாயத்தவரும், தென்னு
சார்ய ஸம்ப்ரதாயத்தவரும் இங்கு ஒரு ப்ராணாமம்
செய்து, “ஸ்ரீப^கவதாஹ்ருயா ஸ்ரீப^கவத்ப்ரீத்யர்த்தம், ப^க
வத்கைக் கர்ய ரூபம் ப்ராதஸ் ஸந்த்யா அஷ்டோத்தரசதவாரம்
(அஷ்டாவிம்சதிவாரம், தசவாரம்) காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே”
முறையே 108, 28, 10 தடவை ஸௌகரியப்படி ஜபம் செய்வ
தாக ஸங்கல்பம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.)

ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா, தே^{வி}க^யயத்ரீ ச^{ந்த}ஃ.

பரமாத்மா தே^{வி}வதா ।

பூ^ராதி^ஸ ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம்—அத்ரி ப்^{ரு}கு^{கு} குத்ஸ
வஸிஷ்ட^க கௌதம காஸ்யப அங்கிரஸ ரிஷய:—க^யயத்ரீ
உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்^{ரு}ஹதீ! பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஐக^தய:
ச^{ந்த}ஃமஸி—அக்^{நி} வாயு அர்க்கவாக்^ஸ வருண இந்த்^ர
விஸ்வே தே^{வி}வா: தே^{வி}வதா: ।

ஸாவித்ரயா ரிஷி: விஸ்வாமிதா:—தே^{வி}க^யயத்ரீ ச^{ந்த}ஃ—
ஸவிதா தே^{வி}வதா । க^யயத்ரீபிரஸோ ப்ரஹ்மாரிஷி: அநுஷ்டுப்
ச^{ந்த}ஃ—பரமாத்மா தே^{வி}வதா ।

என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஸர்வேஷாம் ப்ராணயாமே விநியோக:

என்று சொல்லி,

முக்தாவித்^{ரு}ம ஹேமநீலத^வளச் ச^ரயைர் முகை^{ஸ்} த்ரீக்ஷணை:
யுக்தா மிந்து^கலாநிப^தத்^மகுடாம் தத்வார்த்த^வ வர்ண^தமிகாம்।
க^யயத்ரீம் வரதா^பயாங்குஸகஸம் ஸூ^பரம் கபாலம்கு^ணம்
ஸங்க^{ம்} சக்ரமத^ரவிந்த^யக^ளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் ப^ஜஜே ॥
என்று ஸாவித்ரீ தேவதையைத் தியானித்து,

“ஓம் ஆபோ ஐயோதீரஸோ அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூ^ர்ப்புவஸ்
ஸுவரோம்.”

என்று தலைமுதல் கால் வரை இரண்டு கைகளால் தொட்டு,

அர்க்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூரியகோடி ஸம்பரபம் ।

ப்ரஹ்மாதிஸேவ்ய பாதாப்ஜம் நௌமி ப்ரஹ்ம ரமாஸகம் ॥
என்று சொல்லியபின், *மூன்று தடவை ப்ரானாயாமம் செய்யவும்.

பிறகு †“ஸ்ரீபகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்
அஷ்டோத்தரஸதவாரம் (அஷ்டாவிம்ஸதிவாரம், தசவாரம்) ப்ராதஸ்
ஸந்த்யா காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே” என்று முறையே 108, 28, 10
தடவை (சௌகரியப்படி) ஜபம் செய்வதாக ஸங்கல்பித்து,

ஆயாத்வித்யநுவாகஸ்ய வாமதேவரிஷி:—அநுஷ்டிப்சந்த்:—
காயத்ரீ தேவதா—காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக: ।

ஆயாது வரதா தேவி அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் ।

காயத்ரீம் சந்த்ஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ॥

ஓஜோஸி ஸஹோஸி—புலமஸி ப்ராதோஸி—தேவா
நாம் தாம நாமாஸி—விஸ்வமஸி விஸ்வாயு:—ஸர்வமஸி
ஸர்வாயு:—அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி ।

என்று காயத்ரியை மனதில் ஆவாஹனம் செய்துகொண்டு,

ஸாவித்ரியா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர:—தேவீகாயத்ரீ சந்த்:—
ஸவிதா தேவதா । ப்ராதஸ்ஸந்த்யா ஜபே விநியோக: — ।

என்று சொல்லிக் கைகளைக் கூப்பிக்கொண்டு,

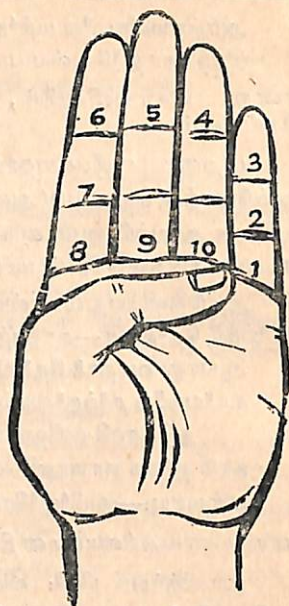
யோ தேவ: ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ த்ர்மாதி கோசரா:

ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பரக: தத்வரேண்யமுபாஸ்மஹே ॥

என்று சொல்லி, சூரியமண்டலத்தில் ஸ்ரீமந்நாராயணனைத்
தியானம் செய்துகொண்டு, இரண்டு கைகளையும் உத்தரீயத்
தினால் மூடிக்கொண்டு, வலது கைச் சுண்டுவிரல் அடிக்கோடு
முதல் (பவித்திர விரல் நடுவிரல் நடுக்கோடுகள் நீங்கலாக)
பிரதக்ஷிணமாய் எண்ணி,

* இங்கு ப்ரானாயாமத்திற்குப் பதிலாகப் பத்து தடவை
ஜபம் செய்ய வேண்டுமென்று ஸ்ரீ அஹோபில மடத்து
ஸம்பந்தாயம்.

† இந்த ஸங்கல்பத்தை ஸ்ரீ அஹோபில மடம் ஸம்ப்ர
தாயத்தவரும், தென்னுசார்ய ஸம்ப்ரதாயத்தவரும் முன்பே
செய்து விடுகிறபடியால் இங்கு வேண்டியதில்லை.



“ஓம்—பூ⁴ர்⁴பூ⁴வஸ்ஸுவ:—தத் ஸவிதூர் வரேணியம்—
ப⁴ர்⁴கோ⁴ தே⁴வஸ்ய தீ⁴மஹி—த⁴யோ யோ ந: ப்ரசோத⁴யாத்”
என்று 108, 28, 10 தடவை காயத்ரீ ஜபம், முன் ஸங்கல்பித்த
படி செய்யவும்.

13. உபஸ்த்தானம்[§]

ப்ராணாயாமம் செய்து,

ஸ்ரீப⁴க்⁴வத⁴ர்⁴ஜ்ஞயா* ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம்† ப்ராதஸ
ஸந்த⁴யா-உபஸ்த⁴நாம் கரிஷ்யே ।

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, எழுந்து நின்று,

§ ஸாம வேதிகளின் உபஸ்த்தானம் பக்கம் 29-லும், ரிக்
வேதிகளின் உபஸ்த்தானம் பக்கம் 30-லும் காண்க.

* ‘ப⁴க்⁴வத⁴ ப்ரீத்யர்த்தம்’ என்றும் சொல்லலாம்.

‘பகவத் கைங்கர்ய ரூபம்’ என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ண
வர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபிலமடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம்” என்று சொன்ன பின்
“ப⁴க்⁴வத⁴ கைங்கரிய ரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும். !

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவரிஷி:—அநுஷ்டுப் ச²ந்த²:
 க²ாயத்ரீதேவதா—க²ாயத்ரீ உத்²வாஸநே விநியோக²: |
 உத்தமே ஸிக²ரே தே²வி பூ²ம்யாம் பர்வதமுர்த²நி |
 ப²ரஹ்மணேப்²யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் க²ச்ச²தே²வி
 யத²ாஸுக²ம் ர

“ஓம்! மித்ரஸ்ய சர்ஷணீத்²ருத:—ஸ்ரவோ தே²வஸ்ய
 ஸாநஸிம்—ஸத்யம் சித்ரஸ்ரவஸ்தமம்—மித்ரோ
 ஜநாந் யாதயதி ப்ரஜாநந்—மித்ரோ த²ாத²ார ப்ருதி²வீ
 முதத்²யாம் மித்ர: க்ருஷ்டர நிமிஷாபி²சஷ்டே—
 ஸத்யாய ஹஸ்யம் க்ருதவத்²விதே²ம ப்ரஸமித்ர
 மர்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந் யஸ்த அதி²த்ய
 ஸிக்ஷிதி வ்ரதேந—ந ஹந்யதே ந ஜீயதே—த்வோதோ
 நைநமகு²ம்ஹோ அஸ்நோதி—அந்திதோ ந தூ²ராத².”

14. ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தனம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு
 கைகளையும் கூப்பிக்கொண்டு ஸந்த்யாதி தேவதைகளுக்கும்
 திக்குகளுக்கும் வந்தனம் செய்ய வேண்டும்.

ஓம் ஸந்த²யாயை நம: (கிழக்கு)

ஓம் ஸாவித்ர²யை நம: (தெற்கு)

ஓம் க²ாயத்ர²யை நம: (மேற்கு)

ஓம் ஸரஸ்வத²யை நம: (வடக்கு)

ஓம் ஸர்வாப்²யோ தே²வதாப்²யோ நமோ நம:

காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீத்² என்று சொல்லி

அபி²வாத²யே.....

ஆர்ஷேய ப்ரவரான்வித:.....கோ²த்ர:

ஆபஸ்தம்ப்²ஸ²த்ர: யஜு²ஸ்ராக²ாத²யாயீ.....

சர்மா நாமாஹம் அஸ்மி பே²ா:॥

என்று தன்னுடைய கோத்ராதிகளைச் சொல்லி அபிவா
 தனம் செய்து கீழ்க்கண்டவைகளைச் சொல்லி அந்த அந்த
 திக்கைப் பார்த்துக் கை கூப்பவும்.

ஓம் ப்ராச²யை தி²ஸே நம: (கிழக்கு)

ஓம் த²க்ஷிண²யைதி²ஸே நம: (தெற்கு)

ஓம் ப்ரதீச்யை தி ³ ஸோ நம :	(மேற்கு)
ஓம் உதீச்யை தி ³ ஸோ நம :	(வடக்கு)
ஓம் ஊர்த் ⁴ வாய நம :	(ஆகாசம்)
ஓம் அத ⁴ ராய நம :	(பூமி)
ஓம் அந்தரிஷ்டாய நம :	(மேலே)
ஓம் பூ ⁴ ம்யை நம :	(தரை)
ஓம் விஷ்ணவே நம :	(சூரிய மண்டலம்)

த்⁴யேயஸ் ஸத³ா ஸவித்ரு மண்ட³லமத்⁴யவர்த்தீ

நாராயண: ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட: ।

கேயூரவாந் மகரகுண்ட³லவாந் கிரீட

ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்⁴ருதஸங்க²சக்ர: ।

ஸங்க²சக்ர க²தா³பாணே த்³வாரகா நிலயாச்யத ।

கே³ாவிந்த³ புண்ட³ரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணாக²தம் ॥

நமோ ப்ரஹ்மண்யதே³வாய கே³ாப்²ராஹ்மணஹிதாய ச ।

ஜக²த்³தி³தாய க்ருஷ்ணய கே³ாவிந்த³ாய நமோ நம: ॥

என்று சுலோகத்தையும் சொல்லி, ஸேவித்து, அபிவாதனம் செய்ய வேண்டும். பிறகு,

“ப⁴க²வானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்தி²தி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வஸேஷ தைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராத²நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ: ஸர்வஸேஷீ ஸ்வஸேஷ பூ²தமித³ம் ப்ராதஸ் ஸந்த³யாக்²யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ॥

என்று அனுஸந்தித்து ஸாத்விகத்யாகம் செய்யவேண்டும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்து, “ஓம் பூ⁴ர்புவஸ்ஸுவ:” என்று ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து, “ஸ்ரீக்ருஷ்ணய நம:” என்று பத்து தடவை சொல்லவும்.

பிறகு தலைமீது கைகளைக் கூப்பிக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட சுலோகத்தைச் சொல்லியவாறு முறையே ஸ்ரீரங்கநாதர், ஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாஸர், ஸ்ரீவரதராஜர், ஸ்ரீஸம்பத்ருமாரர் இவர்களைத் தியானித்து அந்த அந்தப் பெருமாள் உள்ள திக்கை நோக்கிக் கைகூப்ப வேண்டும்.

ஸ்ரீரங்க^௧ மங்களநிதி^௨ம் கருணாநிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்திரி^௩ ஸிக^௨ராலய காளமேக^௪ம் ।
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிக^௨ரோஜ்வல பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யது^௩ஸைலதீ^௩பம் ॥

ஸாமவேதிகளின்—உபஸ்த்தானம்

மூன்று தடவை ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீப^௧க^௧வதாஜ்ஞயா*ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்த^௨ம்†
ப்ராதஸ ஸந்த^௩யா கா^௩யத்ரீ உபஸ்த^௩ாநம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பம் செய்து

உத்தமேஸிக^௨ ரே தே^௩வி

பூ^௪ம்யாம் பர்வதமூர்த^௪நி।

ப^௩ராஹ்மணேப்^௪யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம்

க^௩ச்ச^௨தே^௩வி யதா^௨ ஸுக^௨ம்॥

யஸோஹம் ப^௪வாமி ப்ராஹ்மணாநாம்—யஸோ ராஜ்
ஞாம்—யஸோவிஸாம்—யஸ:ஸத்யஸ்ய ப^௪வாமி—ப^௪வாமி
யஸஸாம் யஸ:—புநர்மாயந்துதேவதா—யா மத^௩பசக்ரமு:
—மஹஸ்வந்தோ மஹாந்தோ ப^௪வாமி—அஸ்மிந் பாத்ரே
ஹரிதே ஸோமப்ருஷ்டே^௨—ரூபம் ரூபம் மேதி^௩ஸ—ப்ராதரந்
ஹஸ்ய தேஜஸ:।

அந்த முக்^௩ரஸ்ய ப்ராஸிஷம்—அஸ்து த்வயிமயீத^௩ம்—
யதி^௩த^௩ம் பஸ்யாமி சக்ஷுஷா—த்வயாத^௩த்தம் ப்ரபா^௪ஸயா
—தேநமா புஞ்ஜ—தேந மா புக்ஷிக்ஷய—தேந மா ஸிஸ—
அஹர்நோ அத்யபீபரத்—ராத்ரிர்நோ அதிபாரயத்।

* ப^௧க^௧வத் ப்ரீத்யர்த்த^௨ம் என்றும் சொல்லலாம்.

* “ப^௧க^௧வத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்று தென்கலை
ஸ்ரீ வைஷ்ணவர்கள் சொல்லவேண்டும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்த^௨ம்” என்று சொன்னபின்
“ப^௧க^௧வத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும்.

ஆதி³த்யநாவ மாரோஷம்—பூர்ணம் அபரிபாதி³நீம்—
அச்சி²த³ராம்—பாரயிஷ்ணும் ஸதாரித்ராம் ஸ்வஸ்தயே—
ஓம் நம ஆதி³த்யாய—நம ஆதி³த்யாய—நம ஆதி³த்யாய|
உத்யந்தம் த்வாதி³த்ய அநாதியாஸம்.

ரிக்வேதிகளின்—உபஸ்த்தானம்

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்⁴ருத:—அவோ தே³வஸ்ய ஸாநநி
—த்³யும்நம் சித்ர ஸ்ரவஸ்தமம்—மித்ரோ ஜநாந் யாதயதி
ட்³ருவாணே—மித்ரோ தா³தா⁴ர ப்ருதி²வீ முத த்³யாம்—
மித்ரக்ருஷ்ட ரநிமிஷாபி⁴ சஷ்டே—மித்ராய ஹவ்யம் க்⁴ருத
வஜ் ஜுஹோத—ப்ரஸமித்ர மர்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந்—
யஸத ஆதி³த்ய ஸிஷுதி வ்ரதேந—ந ஹந்யதே ந ஜீயகே—
த்வோதா நைநம்—அகு³ம் ஹோ அஸ்நோதி—அந்திதோ ந
தூ³ராத்||

ஜாதவேத³ஸ இத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய கஸ்யப ரிஷி:—திரிஷ்
டுப் ச²ந்த³:—தூ³ர்கா³ தே³வதா—உபஸ்தா²நே விநியோக:|

ஜாதவேத³ஸே ஸுநவாம—ஸோம மராதீ—யதோ நித³
ஹாதி வேத³:—ஸ ந: பர்ஷ த்³திதூ³ர்கா³ணி விஸ்வா நாவேவ
ஸிந்து⁴ம தூ³ரிதாத்யக்³தி:|

பிஸங்க³ப்⁴ருஷ்டிமம் ப்⁴ருணம்—பிஸாசிமிந்த்³ர ஸம்
ம்ருண—ஸர்வம் ரக்ஷா நிப³ர்ஹய||

என்று பவித்திர விரலால் பிரதக்ஷிணமாக முகத்தைச்
சுற்றவும்.

ப⁴த்³ரம் கர்ணேபி⁴:—ஸ்ருணுயாம தே³வா:—ப⁴த்³ரம்
பஸ்யே மாஷுபி⁴ர் யஜத்ரா:—ஸ்தி²ரைரங்கை³ஸ் துஷ்டு
வாகு³ம்ஸஸ்தநாபி⁴:—வ்யஸோம தே³வஹிதம் யத³ாயு:||

என்று சுண்டு விரலால் காதுகளைச் சுற்றவேண்டும்.

கேஸ்யக்³நிம்—கேஸீ வ்ருஷம்—கேஸீ பி⁴ப⁴ர்த்தி ரோத³
ஸீ—கேஸீ விஸ்வம் ஸ்வர்த்³ருஸோ—கேஸீதே³ம் ஜ்யோதிருச்
யதே||

என்று கட்டை விரலால் குடுமியைச் சுற்றவேண்டும்.

பிறகு யஜுர்வேதிகளைப்போல் செய்யவும்.

காலை ஸந்த்யாவந்தனம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம :

மாத்யாஹ்நிகம்

1. ஆசமனம்

கைகால்களை அலம்பிக்கொண்டு, வடக்கு முகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி மூன்று தடவை உட்கொள்ளவேண்டும். இது ஆசமனம். இப்படி இரண்டு ஆசமனம் செய்யவும்.

ஓம் அச்யுதாய நம :

ஓம் அநந்தாய நம :

ஓம் கோவிந்தாய நம :

பிறகு வாயை இருமுறை ஜலத்தால் துடைத்து, கையை அலம்பிய பிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, அந்த அந்த விரலால் அந்த அந்தப் பாகங்களைத் தொட வேண்டும்.

மந்த்ரம்	விரல்	தொடவேண்டிய இடம்
ஓம் கேஸவாயநம:	கட்டை விரல்	வலது தவடை
ஓம் நாராயணாய நம:	"	இடது தவடை
ஓம் மாத ⁴ வாய நம:	மோதிர விரல்	வலது கண்
ஓம் கோ ³ விந்தா ³ ய நம:	"	இடது கண்
ஓம் விஷ்ணவே நம:	ஆள் காட்டிவிரல்	வலது மூக்கு
ஓம் மது ⁴ ஸதித ³ நாய நம:	"	இடது மூக்கு
ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:	சுண்டு விரல்	வலது காது
ஓம் வாமநாய நம:	"	இடது காது
ஓம் ஸ்ரீத ⁴ ராய நம:	நடுவிரல்	வலது தோள்
ஓம் ஹ்ருஷீகேஸாய நம:	"	இடது தோள்
ஓம் பத் ³ மநாபா ⁴ ய நம:	உள்ளங்கை	தொப்புள்
ஓம் தா ³ மோத ³ ராய நம:	கட்டை விரல் தவிர தலை (உச்சி)	மற்ற விரல்கள்

வலது கை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் இவைகளினால் மூக்கின் இடது த்வாரத்தை அழுத்தி, வலது த்வாரத்தினால் தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளிவிட்டு சுட்டை விரலினால் வலது த்வாரத்தை மூடி, இடது த்வாரத்தினால் காற்றை உட்கொண்டு, அப்படியே இரண்டு த்வாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு, வாய், கண் இவைகளையும் மூடிக்கொண்டு பகவானை மனத்திற்குள் த்யானித்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை மனத்திற்குள் மூன்று தடவை உச்சரித்த பிறகு வலது மூக்கினால் காற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளி விட்டு, பிறகு 'ஓம்' என்று வலது கைதத் தொடவேண்டும்.

“ஓம் பூ¹:—ஓம்பு¹வ:—ஓம் ஸுவ:—ஓம் மஹ:—ஓம் ஜந:—ஓம்
தப:—ஓம் ஸத்யம்—ஓம் தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்—ப¹ர்கோ³
தே¹வஸ்ய தீ¹மணி— தி¹யோ யோ ந: ப்ரசோத்யாத்—ஓமாப:
ஜ்யோதீரஸ:—அம்ருதம் ப்ரஹ்ம—பூ¹ர்பு¹வஸ்ஸுவரோம்.”

“ஸ்ரீப¹க³வத³ாஜ்ஞயா, * ஸ்ரீமந்நாரயண ப்ரீத்யர்த²ம்
மாத்⁴யாஹ்நிக ஸந்த்⁴யாம் உபாஸிஷ்யே ।

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, கைகூப்பி—

“புகீவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்தி²தி ப்ரவருத்தி ஸ்வஸோஷதைக ரஸேந அநேநாத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராத⁴நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ: ஸர்வஸோஷீ ஸ்வஸோஷ பூ⁴தமித⁵ம் மாத³யாஹ்நிக ஸந்த³யாக்²யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி” என்று சொல்லவும்.

* ப¹க¹வத்ப்ரீத்யர்த்த²ம்' என்றும் சொல்லலாம்.

‘பு’க³வத்தைங்கர்யருபம்’ என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

‡ ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து மைப்ரதாயஸ்தர்கள் ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் என்று சொன்னபின் “புகீவத் கைங்கர்யரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும்.

5. ப்ரோக்ஷணம்

கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி, கட்டை விரல் தவிர்த்து மற்ற வலது கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத்தைத் தொடவும்.* இதற்கு “ந்யாஸம்” என்று பெயர்.

“ஆபோஹிஷ்டே²தி மந்த்ரஸ்ய

ஸிந்து³த்⁴வீப ரிஷி: (தலை)

தே⁵வீ காயத்ரீ சந்த்: (மூக்கு நுனி)

ஆபோ தே⁶வதா: (மார்பு)

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக:।”

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தின் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் சொல்லி விரல்களால் சிரஸில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டும்:—

- (1) “ஓம், ஆபோஹிஷ்டே²ா மயோ பு³வ: (2) தா ந ஊர்ஜே த⁴தாதந (3) மஹேர ஸ்ய சக்ஷஸே (4) யோ வ: ஸிவதமோ ரஸ: (5) தஸ்ய ப⁶ாஜயதேஹ ந: (6) உஸதீரிவ மாதர: (7) தஸ்மா அரங்க⁸மாமவ:।”

என்று தலையிட்டு ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டு,

‘யஸ்ய க்ஷயாய ஜிவத²’

என்று முழங்கால்மீது ப்ரோக்ஷித்து, பிறகு,

‘ஓம் ஆபோ ஜநயத²ா ச ந:’

என்று தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவும்,

பிறகு,

“ஓம் பூ³ர்பு⁴வஸ்ஸுவ:”

என்று சொல்லி தலையைச் சுற்றி பிரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

6. ப்ராசநம்

ஆப: புநந்து இத்யநுவாகஸ்ய ஆபரிஷி:—அநுஷ்டிப்சந்த்:—
ப்ரஹ்மணஸ்பதிர் தே³வதா அபாம் ப்ராஸநே விநியோக: :

*இம்மாதிரியாக ரிஷி: என்று சொல்லும்போது தலையிலும், சந்த: என்று சொல்லும்போது மூக்கிலும், தேவதா என்று சொல்லும்போது மார்பிலும் தொடவும்.

என்று ந்யாஸம் செய்து, பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை ஜபித்து பிறகு உட்கொள்ள வேண்டும்.

“ஆப: புநந்து ப்ருதி²வீம்—ப்ருதி²வீ பூதா புநாது மாம்—
புநந்து ப்ரஹ்மணஸ்பதி:—ப்ரஹ்ம பூதா புநாது மாம்—யது³ச்
சி²ஷ்டமபே⁴ஜ்யம்—யத்³வா து³ஸ்சரிதம் மம—ஸர்வம் புநந்து
மாமாபோ(அ)ஸ்தாம் ச—ப்ரதிக்³ரஹக் ஸ்வாஹா”

என்று சொல்லித் தீர்த்தத்தை உட்கொள்ளவும்.*

பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

7. புநர்மார்ஜநம்

“த³தி⁴க்ராவண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே³வரிஷி:—
அநுஷ்டுப் ச²ந்த்³:—த³தி⁴க்ராவா தே³வதா—அபாம் ப்ரோக்ஷணே
விநியோக³:!”

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட ஒவ்வொரு மந்திரத் தாலும் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(1) ஓம், த³தி⁴க்ராவண்ணே அகாரிஷம் (2) ஜிஷ்ணே
ரஸ்வஸ்ய வாஜிந: (3) ஸ்ரபி⁴நோ முக²ாகரத் (4) ப்ரண
ஆயுக்ரு³ம்ஷி தாரிஷத் (5) ஆபோஹிஷ்ட²ா மயோபு⁴வ:
(6) தா ந ஊர்ஜே த³தா⁴தந (7) மஹேரணயசக்ஷஸே (8)
யோவஸ்சரிவதமோ ரஸ: (9) தஸ்ய பா⁴ஜயதேஹ ந:
(10) உஸதீரிவ மாதர: (11) தஸ்மா அரங்க³ மாம வ:
(இதுவரை தலையில்) (12) யஸ்யக்ஷயாய ஜிவத்²
(முழங்கால்களில்) (13) ஆபோ ஜநயதா³ ச ந:
(தலையில்)

பிறகு,

“ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஸஸ்வ:”

என்று சொல்லி, தலையைச் சுற்றி ப்ரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

*ஸாமவேதிகள் “அஹஸ்சமா ஆதி³த்யஸ்ச புநாது
ஸ்வாஹா” என்றும்பட்டும் சொல்லி ப்ராசனம் செய்யவும்.

8. அர்க்ய ப்ரதானம்

ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீபுகுவதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்†
மாத்யாஹ்நிகஸந்த்யாயாம்—அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே”

என்று சொல்லி எழுந்து நின்று,

“அர்க்யப்ரதான மந்த்ரஸ்ய—விஸ்வாமித்ர ரிஷி:—

தேவீக்யதீர் சந்தீ:—ஸவிதா தேவதா:—

அர்க்ய ப்ரதானே விநியோக:!”

என்று சொல்லி, இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து அகற்றி,
கட்டை விரல் தவிர மற்ற விரல்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு,
கை நிறைய ஜலம் எடுத்து நெற்றிக்கு நேராக உயரத்
துர்க்கி வைத்துக் கொண்டு,

“ஓம் பூர்புவஸஸுவ:—தத் ஸவிதுர்வரேண்யம்—

பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி—தியோ யோ ந: ப்ரசோதீ
யாத்”

என்று சொல்லி மேலே சூரியனைப் பார்த்து ஓர் அர்க்யம்
விடவும்.

9. ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் §

மாத்யாஹ்நிகத்தில் ப்ராயச்சித்தார்க்கியம் இல்லை
என்பர். மாத்யாஹ்நிக காலம் தாண்டிவிட்டால் ப்ராயச்
சித்தார்க்யம் விடவேண்டும் என்றும் சொல்வர். அந்த
பக்ஷத்தில்,

ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீபுகுவதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்† மாத்
யாஹ்நிகஸந்த்யா காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்ய ப்ரதானம்
கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பித்து,

* “புகுவத் ப்ரீத்யர்த்தம்” என்றும் சொல்லலாம்.

“புகுவத் கைங்கர்யரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீ வைஷ்
ணவர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்” என்று சொன்னபின்
“புகுவத் கைங்கர்யரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

§ ஸாமவேதிகளுக்கும், ரிக்வேதிகளுக்கும் ப்ராயஸ்சித்
தார்க்யம் அடுத்த பக்கம் காண்க.

ப்ராயஸ்சித்தார்க்யப்ரதாநமந்த்ரஸ்ய, ஸாந்தீபிநீ ரிஷி:—
தேவீகாயத்ரீசந்த:—ஸவிதா தேவதா ।

என்று ந்யாஸம் செய்து,

ப்ராயஸ்சித்தார்க்யப்ரதாநே விநியோக: ।

என்று சொல்லி,

“ஓம் பூ: । ஓம் பு:வ: । ஓம் ஸுவ: । ஓம் மஹ: । ஓம்
ஜந: । ஓம் தப: । ஓம் ஸத்யம் । ஓம் தத் ஸவிதூர் வரேண
யம் । பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி । தியோ யோ ந:
ப்ரசோத்யாத் । ஓம் பூ: । ஓம் பு:வ: । ஓம் ஸுவ: ।
ஓம் மஹ: । ஓம் ஜந: । ஓம் தப: । ஓம் ஸத்யம்”

என்று சொல்லி ஓர் அர்க்யம் விடவும். பிறகு, “ஓம்பூ’ர்புவஸ்
ஸுவ:” என்று ஜலத்தால் தன்னைச் சுற்றிவிட்டு, தானும்
பிரதக்ஷிணமாக ஒருதரம் சுற்றி, “அஸாவாதித்யோப்ரஹ்ம”
என்று சொல்ல வேண்டும்.

பிறகு உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.

ஸாமவேதிகளுக்கும் ரிக்வேதிகளுக்கும்

ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம்

ப்ராணாயாமம் செய்து,

“காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்ய தாநம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பித்து

உத்கேதபீதிமந்த்ரஸ்ய ஸ்ருதகக்ஷரிஷி: — காயத்ரீசந்த: ।
ஸுரீயோதேவதா—ப்ராயஸ்சித்தார்க்யதாநே விநியோக: ॥

“உத்கேதபீதி ஸ்ருதாமகம் வருஷபம் நர்யாபஸம்—
ஸ்தாரமேஷிஸுரீய” என்று ஒரு அர்க்யம் விடவும்.

10. கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க் கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, வடக்கு முகமாக சூரியனைப் பார்த்து, சுத்தமான தரைமீதோ, கிணறு, குளம் போன்ற ஜலத்திலோ விடவும்.

ஓம் கேஸவம் தர்ப்பயாமி ஓம் த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
ஓம் நாராயணம் தர்ப்பயாமி ஓம் வாழ்நம் தர்ப்பயாமி
ஓம் மாதவம் தர்ப்பயாமி ஓம் ஸ்ரீதீரம் தர்ப்பயாமி
ஓம் கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி ஓம் ஹ்ருஷீகேசம்தர்ப்பயாமி
ஓம் விஷ்ணும்தர்ப்பயாமி ஓம் புத்மநாபம் தர்ப்பயாமி
ஓம் மதுஸூதம் தர்ப்பயாமி ஓம் தாமோதரம் தர்ப்பயாமி॥

என்று சொல்லி, பிறகு ஆசனம் செய்யவும்.

11. ஜபவிதி

பரிசுத்தான இடத்தை “ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:” என்று சொல்லி ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்த பிறகு, கிழக்கு முகமாக நின்று கொண்டு ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

“ஆஸந மந்த்ரஸ்ய, ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட² ரிஷி:—
ஸுதலம்சந்த்:—ஸ்ரீகூர்மோ தேவதா—ஆஸநே விரியோக: 1”
என்று ந்யாஸம் செய்யவும். பிறகு கைகூப்பி,

ப்ருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா தேவீ த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா ।
த்வம் ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ॥

என்று பூமிதேவியைப் பிரார்த்தித்து,

12. ந்யாஸம்

[ஸ்ரீ அஹோபிலமட ஸம்ப்ரதாயத்தவரும், தென்னு சார்ய ஸம்ப்ரதாயத்தவரும் இங்கு ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து, “ஸ்ரீபுகுவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீபுகுவத்கைங்கர்ய ரூபம் அஷ்டோத்தரஸதவாரம் (அஷ்டாவிம்சதிவாரம், தசவாரம்) காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே” முறையே 108, 28, 10 தடவை ஸௌகரியப்படி ஜபம் செய்வதாக ஸங்கல்பம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.]

ப்ரணவவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா, தேவீகாயத்ரீ ச்ந்தீ: , பரமாத்மா
தேவதா ।

பூ'ராதி³ ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம்—அத்ரீ ப்'ருகு³ குத்ஸ
வஸிஷ்ட² கௌதம காஸ்யப அங்கிரஸ ரிஷய:—காயத்ரீ
உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்'ருஹதீ பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜகீத்ய:
ச்ந்தீ³நாம்ஸி—அக்³நி வாயு அர்க்க வாகீ³ஸ வருண இந்தீர
விஸ்வே தேவா: தேவதா: ।

ஸாவித்யா ரிஷி: விஸ்வாமித்ரர்:—தேவீகாயத்ரீ ச்ந்த:—
ஸவிதா தேவதா । காயத்ரீஸிரஸோ ப்ரஹ்மாரிஷி: அநுஷ்டுப்
ச்ந்தீ:— பரமாத்மா தேவதா — ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே
விநியோக:॥ என்று சொல்லி,

முக்தாவித்³ருமஹேம நீலதீவளச் சாயைர் முகை³ஸ்த்ரீக்ஷணை:
யுக்தா மிந்து³கலாநிபீத்³தமகுடாம் தத்வார்த்வர்ணாத்மிகாம் ।
காயத்ரீம் வரதா³ப்யாங்குஸகஸா: ஸுப்³ரம் கபாலம் குணம்
ஸங்க³ம் சக்ரமதாரவிந்தீயுக³ளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் பஜே ॥

என்று தியானித்து,

“ஓம் ஆபோஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவஸ்
ஸுவரோம்” என்று தலைமுதல் கால்வரை கைகளால்தொட்டு,

அர்க்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூர்யகோடி ஸம்பரப⁴ம் ।

ப்ரஹ்மாதீஸேவ்ய பாதா³பீஜம் நௌமி ப்ரஹ்ம ரமாஸக²ம்॥

என்று சொல்லி, சூரிய மண்டலத்தில் பகவானைத் தியா
னித்து, பிறகு மூன்று தடவை ப்ராணாயாமம் செய்து,*

“ஸ்ரீபகீவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீக்யர்த்தம்
அஷ்டோத்தரஸுதம் (அஷ்டாவிம்சதிவாரம், தசவாரம்)
மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பித்து,

*ஸ்ரீ அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள் 10
தடவை ப்ராணாயாம மந்திரத்தை ஜபம் செய்யவும்.

ஆயாத்வித்யநுவாகஸ்ய வாமதே³வரிஷி:—அநுஷ்டுப்சந்த:॥
—கா³யத்ரீதே³வதா—கா³யத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக:॥

ஆயாது வரதா³தே³வி அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம்।
கா³யத்ரீம் ச³ந்த³ஸாம் மாதேத³ம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ॥

ஓஜோஸி ஸஹோஸி—ப³லமஸி ப்ராஜோஸி—தே³வாநாம்
த³ம நாமாஸி—விஸ்வமஸி விஸ்வாயு:—ஸர்வமஸி ஸர்வாயு:—
அபி³பூ³ரோம் கா³யத்ரீம் ஆவாஹயாமி ॥

ஸாவித்ர்யா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர: - தே³வீக³யத்ரீ ச³ந்த:—
ஸவிதா தே³வதா। மாத்³யாஹ்நிகஸந்த³யா ஜபே விநியோக:॥
யோதே³வஸ்ஸவிதாஸ்மாகம் தி³யோ த³ர்மாதி³கோ³சரா:।
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்³ப³ர்க: தத்³வரேண்ய முபாஸ்மஹே ॥

என்று சொல்லி காயத்ரீ ஜபம் செய்யவும்.

13. உபஸ்த்தானம்[§]

ப்ராணாயாமம் செய்து,

ஸ்ரீப³க³வத³ாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்த³ம்†
மாத்³யாஹ்நிக ஸந்த³யா-உபஸ்த³ானம் கரிஷ்யே ।

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

§ ஸாமவேதிகளின் உபஸ்த்தானம் பக்கம் 42லும்
ருக்வேதிகளின் உபஸ்த்தானம் பக்கம் 43லும் காண்க.

* 'ப³க³வத் ப்ரீத்யர்த்தம்' என்றும் சொல்லலாம்.

“பகவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீ வைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபிலமடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்” என்று சொன்னபின்
“ப³க³வத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே²வரிஷி:—அநுஷ்டுப்²சந்த²:—
காயத்ரீதே²வதா—காயத்ரீ உத்²வாஸநே விநியோக²:।

என்று சொல்லி, எழுந்து நின்று கொண்டு,

உத்தமே ஸிக²ரே தே²வி பூ⁴ம்யாம் பர்வதமூர்த⁴ரி।

ப்²ராஹ்மணேப்⁴யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் க²ச்ச²தே²வி

யத²ாஸுக²ம்॥

“ஓம்! ஆஸத்யேந ரஜஸா வர்தமானோ நிவேஸயந்
—அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச—ஹிரண்யயேந ஸவிதாரதே²ந—
ஆதே²வோ யாதீ²பூ⁴வநா விபஸ்யந்—உத்²வயம் தமஸஸ்
பரி பஸ்யந்தோ ஜ்யோதி ருத்தரம்—தே²வம் தே²வத்ரா
ஸூர்யம்—அக²நம்—ஜ்யோதி ருத்தமம்—உது²த்யம்
ஜாதவேத²ஸம்—தே²வம் வஹந்தி கேதவ:—த்²ருஸே
விஸ்வாய ஸூர்யம்—சித்ரம் தே²வாநாம் உத்²காதீ²நீ
கம்—சக்ஷூர் மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்²நே:—ஆப்ராதீ²
யாவா ப்ருதி²வீ—அந்தரிக்ஷகூ²ம் ஸூர்ய ஆத்மா—ஜக²
தஸ் தஸ்து²ஷஸ்ச—தச்சக்ஷூர் தே²வஹிதம் புரஸ்
தாத்—ஸூக்ர முச்சரத்॥”

என்று சொன்ன பிறகு கைவிரல்களை அமைத்து நடுவில்
உள்ள துவாரத்தால் வலது கண்ணால் சூரியனைப் பார்த்துக்
கொண்டே,

பஸ்யேம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—ஜீவேம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—
நந்தாம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—மோத²ாம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—
ப⁴வாம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—ஸ்ருணவாம ஸரதீ²ஸ்பாதம்
ப்ரப்²ரவாம ஸரதீ²ஸ்பாதம்—அஜீதாஸ்யாம ஸரதீ²ஸ்ப
ாதம்—ஜ்யோக் ச ஸூர்யம் த்²ருஸோ॥”

என்று சூரியனைப் பார்த்துச் சொல்லிய பின், கைகூப்பிக்
கொண்டு,

“ய உதீ²காந் மஹதோர்ணவாத்—விப்⁴ராஜமான:—
ஸிரிஸ்ய மத்⁴யாத்—ஸமாவ்ருஷ்பே⁴ா ரோஹிதாக்ஷ:—
ஸூர்யோ விபஸ்சிந் மநஸா புநாது॥”

என்று சொல்லவும்.

14. ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தனம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பி, வடக்கு முதல் பிரதக்ஷிணமாக ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தனம், செய்யவேண்டும்.

ஸந்த்யாயை நம : (வடக்கு) ஸர்ஸ்வத்யை நம : (மேற்கு)
ஸாவித்ரையை நம : (கிழக்கு) ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ
நமோ நம :

காயத்ரையை நம : (தெற்கு) காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீத் ।
அபிவாத்யே.....அஹமஸ்மி பேஃ :

என்று தன் கோதாப்ரவரங்களைச் சொல்லி அபிவாதனம் செய்யவும். பிறகு கீழ்க்கண்டவைகளால் வடக்கு முதலாகப் பிரதக்ஷிணமாகத் திக்குகளுக்குக் கை கூப்பவும்.

உதீச்ச்யை கிஸே நம : । ப்ராச்ச்யை திஸே நம : । தக்ஷிணயை திஸே நம : । ப்ரதீச்ச்யை திஸே நம : । ஊர்த்வாய நம : । அத்ராய நம : । அந்தரிக்ஷாய நம : । பூம்யை நம : । விஷ்ணவே நம : ।

த்யேயஸ்தா ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தீ

நாராயண : ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட : ।

கேயூரவாந் மகாகுண்டலவாந் கிரீட

ஹாரீ ஹிரண்மயவபு : த்ருதஸங்கச்சக்ர : ॥

ஸங்கச்சக்ர கதாபாணே த்வாரகா நியாச்யுத ।

கோவிந்த பூண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணகீதம் ॥

நமோ ப்ராஹ்மண்ய தேவாய கோப்யோஹ்மணஹிதாய ச ।

ஐகத்திதாய க்ருஷ்ணய கோவிந்தாய நமோ நம : ॥

என்ற சுலோகத்தையும் சொல்லி, ஸேவித்து, அபிவாதனம் செய்யவேண்டும். பிறகு,

“பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வஸேஷ தைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரமபுருஷ : ஸர்வஸேஷ ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ॥ என்று அனுஸந்தித்து ஸாத்விகத் யாகம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்து, “ஓம் பூர்பூவஸ்ஸுவ :” என்று ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷிக்கவேண்டும். பிறகு,

ஸ்ரீரங்கமங்குள நிதிம் கருணா நிவாஸம்

ஸ்ரீவேங்கடாத்ரி ஸிகாராலய காளமேகம் ।

ஸ்ரீஹஸ்திபைல ஸிகரோஜ்வல்பாரிஜாதம்

ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யதுபைலதீபம் ॥

என்று, சொல்லி முடிக்கவும்.

**ஸாமவேதிகளின்
மாத்யாஹ்நிக—உபஸ்த்தானம்**

உது¹த்யம் ஜாதவேத¹ஸம்—தே¹வம் வஹந்தி கேதவ:—
த¹ருஸோ விஸ்வாய ஸுர்யம் ।

என்று சொல்லிக் கொஞ்சம் ஜலத்தைப் பூமியில் விட்டுப்
பிறகு சூரியனைப் பார்க்கவேண்டும்.

சித்ரம் தே¹வாநா ம்—உது¹க¹ாத¹நீகம் — சக்ஷுர்மித்
ரஸ்ய—வருணஸ்யாக்³நே:—ஆப்ராத¹யாவா ப்ருதி¹வீ அந்த
ரிக்ஷம்—ஸுர்ய ஆத்மா ஜக¹த:—தஸ்து¹ஷீஸ்ச—வ்ருக்ஷ இவ
பக் வஸ்திஷ்ட²ஸி—ஸர்வாந்காமாந் பு¹வஸ்பதே—யஸ்த்வை
வம் வேத¹—தஸ்மை மே பே¹ாகாந்—து¹க்ஷ்வ அக்ஷதாந்—ப்ரு
ஹந் ந்ருதம்—ஸ்த்யே ப்திரஷ்டி²தம் பூ¹தம் ப¹விஷ்யதா
ப¹தம் ஸஹ—ஆகாஸ உபநிரஜ்ஜது மஹ்யமந்நம்—அதோ¹
ஸ்ரியம் — அபி¹ப¹ாகோஸி—ஸர்வஸ்மிந் — தது¹ஸர்வம்—
த்வயி ஸ்ரிதம்—தேந ஸர்வோ மா விவாஸந—விவாஸய —
கோஸ இவ பூர்ணோ வஸுநா—த்வம் ப்ரீதோ த¹த¹ஸே
த¹நம் — அத்¹ருஷ்டோத்¹ருஷ்டமாப¹ர — ஸர்வாந் காமாந்
ப்ரயச்ச² மே—ஆகாஸஸ்ய—ஏஷ ஆகாஸ:—யதே¹தத் ப¹ாதி
மண்ட¹லம் — ஏவம் த்வா வேத¹ — யோ வேத¹ ஈஸாநே
ஸாந்—ப்ரயச்ச² மே—ஓம் பூ¹ர்பு¹வஸ் ஸுவரோம்.

ஸுர்ய இவ த்¹ருஸோபூ¹யாஸம்—அக்¹நிரிவ தேஜஸா—
வாயுரிவ ப்ராணேந—ஸோம இவ க¹ந்தே¹ந—ப்ருஹஸ்பதிரிவ
பு¹த்யா — அஸ்விநாவிவ ருபேண — இந்த்¹ராக்¹நீ இவ
ப¹ஸேந— ப்¹ரஹ்மப¹ாக ஏவாஹம் பூ¹யாஸம்—பாப்மப¹ாக¹ா
த்¹மேவிஷந்த : ॥

பிறகு ஸந்த்யாதி தேவதாவந்தனங்களை யஜுர்வேதி
களைப் போலவே செய்ய வேண்டியது.

ருக்வேதிகளின்—உபஸ்த்தானம்

உத்யம் ஜாதவேதஸம்—தேவம் வஹந்தி கேதவ :
— த்ருஸோ விஸ்வாய ஸூர்யம்—அபத்யே தாயவோ யதா
நக்ஷத்ரா யந்த்யக்துபி :—ஸூராய —விஸ்வசக்ஷஸே—அத்
ருஸ்யமஸ்ய கேதவோ—ரிரஸ்யமயோ ஹநாம் அநு—பிராஜந்
தோ அக்நயோ யதா—தரணிர் விஸ்வதர்ஸதோ ஜ்யோ
திஷ்க்ருதீஸி ஸூர்ய — விஸ்வ மாபிராஸி ரோசநம்—ப்ரத்
யந்தேவாநாம் விஸ:—ப்ரத்யங்ஹுதேஷி மாநுஷாந்—ப்ரத்
யந் விஸ்வம் ஸ்வர் க்ருஸோ யேநா பாவச சக்ஷஸா பிரண்
யம்—தம்ஹநாம் அநு—த்வம் வநுண பஸ்யஸி — வித்யா
மேஷி—ரஜஸ் ப்ருத்வஹா—மிமானோ அக்துபி :—பஸ்யந்
ஹ்நமாநி ஸூர்ய—ஸப்த த்வா ஹரிதோ ரதே வஹந்தி—
தேவ ஸூர்ய — ஸோசிஷ்கேஸம் விசக்ஷண — அயுக்தஸப்
தஸூந்க்யுவ:—ஸூரோரதஸ்ய நப்த்ய: —தாபிர் யாதி
ஸ்வயுக்திபி : ||

உத்யம் தமஸஸ்பரி—ஜ்யோதிஷ்பஸ்யந்த உத்தரம்—
தேவம் தேவத்ரா ஸூர்யம்—அக்நம் ஜ்யோதி ருத்தமம்—
உத்யந்நத்ய மித்ரமஹ:—ஆரோஹந்நுத்தராம் திவம் —
ஹ்ருத் ரோகம் மம ஸூர்ய ஹரிமாணம் ச நாஸ்ய—ஸகேஷு
மே ஹரி மாணம்—ரோபணாகாஸு தத்மஸி—அதோ
ஹாரித்ரவேஷுமே-ஹரிமாணம் நிதத்மஸி—உத்கா த்ய
மாதித்ய :—விஸ்வேந ஸஹஸா ஸஹ—த்விஷந்தம் மஹ்யம்
ரந்த்யந்—மோ அஹம் த்விஷதே ரதம் ||

ஜாதவேதஸே + கேஸீ தம் ஜ்யோதி ருச்யதே ||
என்பதைக் காலை உபஸ்த்தானத்தில் போல் சொல்லவும்.

மாத்யாஹ்நிகம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம:

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனம்

1. ஆசமநம்

கைகால்களை அலம்பிக் கொண்டு, வடக்கு முகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக் கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி மூன்று தடவை உட்கொள்ளவேண்டும். இது ஆசமனம். இப்படி இரண்டு ஆசமனம் செய்யவும்.

ஓம் அச்யுதாய நம:

ஓம் அநந்தாய நம:

ஓம் கோவிந்தாய நம:

பிறகு உதடுகளை இருமுறை ஜலத்தால் துடைத்து, கையை அலம்பிய பிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி அந்த அந்த விரலால் அந்த அந்தப் பாகங்களைத் தொடவேண்டும்.

மந்திரம்	விரல்	தொடவேண்டிய இடம்
ஓம் கேஸுவாய நம:	கட்டை விரல்	வலது தவடை
ஓம் நாராயணாய நம:	„	இடது தவடை
ஓம் மாதவாய நம:	மோதிர விரல்	வலது கண்
ஓம் கோவிந்தாய நம:	„	இடது கண்
ஓம் விஷ்ணவே நம:	ஆள் காட்டி விரல்	வலது மூக்கு
ஓம் மதுஸூதநாய நம :	„	இடது மூக்கு
ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:	சுண்டு விரல்	வலது காது
ஓம் வாமநாய நம:	„	இடது காது
ஓம் ஸ்ரீதராய நம:	நடுவிரல்	வலது தோள்
ஓம் ஷ்ருஷீகேஸாய நம:	„	இடது தோள்
ஓம் பத்மநாபாய நம:	உள்ளங்கை	தொப்புள்
ஓம் தாமோதராய நம:	கட்டை விரல்	தலை (உச்சி)
	தவிர மற்ற விரல்கள்	

2. ப்ராணயாமம்

வலது கை சுண்டு விரல், மோதிர விரல் இவைகளினால் மூக்கின் இடது த்வாரத்தை அழுத்தி, வலது த்வாரத்தினால் தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளிவிட்டு, கட்டை விரலினால் வலது த்வாரத்தை மூடி, இடது த்வாரத்தினால், காற்றை உட்கொண்டு, அப்படியே இரண்டு த்வாரங்களையும் மூடிக்கொண்டு, வாய், கண் இவைகளையும் மூடிக்கொண்டு பகவானை மனத்திற்குள் த்யானித்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை மனத்திற்குள் மூன்று தடவை உச்சரித்த பிறகு வலது மூக்கினால் காற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளி விட்டு, பிறகு 'ஓம்' என்று வலது காதைத் தொடவேண்டும்.

“ஓம் பூ:—ஓம் பு:வ:—ஓம் ஸ:வ:—ஓம் மஹ:—ஓம் ஜந:—ஓம் தப:—ஓம் ஸத்யம்—ஓம் தத் ஸவிதுர்வரேண்யம்—புர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி—தியோ யோ ந: ப்ரசோத்யாத்—ஓமாபு ஜ்யோதீரஸ:—அம்ருதம் ப்ரஹ்ம—பூர்பூவஸ்ஸுவரோம்.”

3. ஸங்கல்பம்

“ஸ்ரீபுக்வதாஜ்ஞாயா, *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்ம்† ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே!”

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, கைகூப்பி—

4. ஸாத்விக த்யாகம்

“புக்வானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வஸேஷ தைக ரஸேந அநேநாத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராத்நைக ப்ரயோஜநாய பரமபுருஷ: ஸர்வஸேஷ ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் ஸாயம் ஸந்த்யாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீத்யே ஸ்வயமேவ காரயதி” என்று சொல்லவும்.

*புக்வதப்ரீத்யர்த்ம் என்று சொல்லலாம்.

‘புக்வதகைங்கர்யரூபம்’ என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

†ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள் ஸ்ரீமத் நாராயண ப்ரீத்யர்த்ம் என்று சொன்னபின் “புக்வத கைங்கர்யரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும்.

5. ப்ரோக்ஷணம்

கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி, கட்டைவிரல் தவிர்த்து மற்ற வலது கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத்தைத் தொடவும்.* இதற்கு “ந்யாஸம்” என்று பெயர்.

“ஆபோஹிஷ்டே²தி மந்த்ரஸ்ய

ஸிந்து¹த்³வீப ரிஷி: (தலை)

தே³வீ க³ாயத்ரீ ச²ந்த³: (மூக்கு நுனி)

ஆபோ தே³வதா: (மார்பு)

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக³: ।”

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தின் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் சொல்லி விரல்களால் சிரஸில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவேண்டும்:—

(1) “ஓம், ஆபோஹிஷ்ட²ா மயோ பு⁴வ: (2) தா ந

ஊர்ஜே த³த⁴ாதந (3) மஹேர ஞயசக்ஷஸே (4) யோ வ:

ஸிவதமோ ரஸ: (5) தஸ்ய ப⁴ாஜயதேஹ ந: (6)

உஸதீரிவ மாதர: (7) தஸ்மா அரங்க³ாமாவ: ।

என்று தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டு,

‘யஸ்ய க்ஷயாய ஜிவ்வத²’

என்று முழங்கால் மீது ப்ரோக்ஷித்து, பிறகு,

‘ஓம் ஆபோ ஜநயத²ா ச ந:’

என்று தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவும்.

பிறகு,

“ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸுவ:”

என்று சொல்லி, தலையைச் சுற்றிப் பிரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்றவேண்டும்.

6. ப்ராசநம்

“* அக்³நிஸ்சேத்யநுவாகஸ்ய ஸு³ர்யரிஷி:—தே³வீக்³ாயத்ரீ ச²ந்த³:—அக்³நிர் தே³வதா—அபாம் ப்ராஸநே விநியோக³: ।”

*இம்மாதிரியாக ரிஷி: என்று சொல்லும்போது தலையிலும், சந்த: என்று சொல்லும்போது மூக்கிலும், தேவதா என்று சொல்லும்போது மார்பிலும் தொடவும்.

என்று ந்யாஸம் செய்து, பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை ஜபித்து பிறகு உட்கொள்ளவேண்டும்.

*“ஓம், அக்¹நிஸ்ச மா மந்யுஸ்ச மந்யுபதயஸ்ச
மந்யுக்ருதேப்⁴ய:—பாபேப்⁴யோ ரக்ஷந்தாம்—யத³ஹ்நா
பாப மகார்ஷம்—மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்⁴யாம்—
பத்³ப்⁴யாமுத்³ரேண ஸிஸ்தா—அஹஸ்தத³வலும்பது—
யத்கிஞ்ச து³ரிதம் மயி—இத³மஹம்
மாமம்ருதயோநௌ—ஸத்யே ஜ்யோதிஷி
ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ||”

என்று சொல்லித் தீர்த்தத்தை உட்கொள்ளவும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

7. புநர்மாஜநம்

“த³தி⁴க்ராவண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே³வரிஷி:—
அநுஷ்டுப் ச²ந்த³:—த³தி⁴க்ரவா தே³வதா—அபாம் ப்ரோ
க்ஷணே விநியோக³: |”

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட ஒவ்வொரு மந்த்ரத் தாலும் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(1) ஓம், த³தி⁴க்ராவண்ணே அகாரிஷம் (2) ஜிஷ்ணே ரஸ்வஸ்ய வாஜிந: (3) ஸுரபி⁴னோ முக²ாகரத் (4) ப்ரண ஆயுக்ரு³ம்ஷி தாரிஷத் (5) ஆபோஹிஷ்ட²ா மாயோ பு⁴வ: (6) தாந ஊர்ஜே த³தா⁴தந (7) மஹேரணய சக்ஷஸே (8) யோவஸ்சிவ தமோ ரஸ: (9) தஸ்ய பா⁴ஜயதேஹ ந: (10) உஸதீரிவ மாதர: (11) தஸ்மா அரங்க³ மாமவ: (இதுவரை தலையில்) (12) யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத² (முழங்கால்களில்) (13) ஆபோ ஜநயத²ா ச ந: (தலையில்)

பிறகு,

“ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸுவ:”

என்று சொல்லி, தலையைச் சுற்றி ப்ரக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

*ஸாமவேதிகள் “ராத்ரிஸ்சமா வருணஸ்ச புநாது ஸ்வா ஹா” என்று மட்டும் சொல்லி ப்ராசனம் செய்யவும்.

8. அர்க்ய ப்ரதாநம்

ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீபுகீவதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்†
ஸாயம் ஸந்த்யா—அர்க்ய ப்ரதாநம் கரிஷ்யே |”

என்று சொல்லி எழுந்து நின்று,

“அர்க்யப்ரதாந மந்த்ரஸ்ய—விஸ்வாமித்ர ரிஷி:—
தேவீ காயத்ரீ சந்தீ:—ஸவிதா தேவதா—அர்க்ய
ப்ரதாநே விநியோ: |”

என்று சொல்லி, இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து, அகற்றி,
கட்டை விரல் தவிர மற்ற விரல்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு.
கைநிறைய ஜலம் எடுத்து நெற்றிக்கு நேராக உயரத் தூக்கி
வைத்துக் கொண்டு,

“ஓம்—பூர்பூவஸ்ஸுவ:—தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
—புர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி—தியோ யோ ந:
ப்ரசோத்யாத்”

என்று சொல்லி, மேற்கில் சூரியனைப் பார்த்து மூன்று
அர்க்யம் விடவும்.

9. ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் \$

மாலையில் சூரியாஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு ஸந்தியாவந்
தனம் செய்பவர்கள் காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம் விட
வேண்டும்.

ப்ராணயாமம் செய்து,

“ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்†
ஸாயம் ஸந்த்யா காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்த்தம்
துரியார்க்ய ப்ரதாநம் கரிஷ்யே |”

என்று ஸங்கல்பித்து,

*“புகீவத் ப்ரீத்யர்த்தம்” என்றும் சொல்லலாம்.

“புகீவத் கைங்கர்யரூபம்” என்று தென்கலை
ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவேண்டும்.

†ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்” என்று சொன்னபின்
“புகீவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்லவேண்டும்.

\$ ஸாமவேதிகளுக்கும், ரிக்வேதிகளுக்கும் ப்ராயஸ்சித்
தார்க்யம் அடுத்த பக்கம் காண்க.

“துரியார்க்குயப்ரதாநமந்த்ரஸ்ய, ஸாந்தீபிநீ ரிஷி:—தேவீ
காயத்ரீசந்தீ:—ஸவிதா தேவதா ।

என்று ந்யாஸம் செய்து,

துரியார்க்குயப்ரதாநே விநியோக: ।

என்று சொல்லி,

“ஓம் பூ: । ஓம் பு:வ: । ஓம் ஸுவ: । ஓம் மஹ: । ஓம்
ஜந: । ஓம் தப: । ஓம் ஸத்யம் । ஓம் தத் ஸவிதூர் வரேண்
யம் । புகோதேவஸ்ய தீமஹி । தியோ யோ ந:
ப்ரசோதயாத் । ஓம் பூ: । ஓம் பு:வ: । ஓம் ஸுவ: ।
ஓம் மஹ: । ஓம் ஜந: । ஓம் தப: । ஓம் ஸத்யம்”

என்று சொல்லி ஓர் அர்க்யம் விடவும். பிறகு, “ஓம்பூர்புவஸ்
ஸுவ:” என்று ஜலத்தால் தன்னைச் சுற்றிவிட்டு, தானும்
பிரதக்ஷிணமாக ஒருதரம் சுற்றி, “அஸாவாதித்யோப்ரஹ்ம”
என்று சொல்ல வேண்டும்.

பிறகு உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.

ஸாமவேதிகளுக்கும் ரிக்வேதிகளுக்கும்

ப்ராயஸ்சித்தார்க்யம்

ப்ராணாயாமம் செய்து,

“காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்க்குய தாநம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பித்து,

உத்கேதீபீதிமந்த்ரஸ்ய, ஸ்ருதகக்ஷ ரிஷி: — காயத்ரீசந்தீ:
ஸூர்யோதேவதா—ப்ராயஸ்சித்தார்க்குயதாநே விநியோக:॥

“உத்கேதீபீதிஸ்ருதாமகம் வ்ருஷபம் நர்யாபஸம்—
அஸ்தாரமேஷி ஸூர்ய”

வி.ஸ.—4

TMUMR : TLR LX

10. கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க் கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, கிழக்கு முகமாகவோ வடக்கு முகமாகவோ சுத்தமான தரைமீதோ, கிணறு, குளம் போன்ற ஜலத்திலோ விடவும்.

ஓம் கேஸுவம் தர்ப்பயாமி ஓம் த்ரிவி க்ரமம் தர்ப்பயாமி
 ஓம் நாராயணம் தர்ப்பயாமி ஓம் வாமநம் தர்ப்பயாமி
 ஓம் மாத்வம் தர்ப்பயாமி ஓம் ஸ்ரீதீரம் தர்ப்பயாமி
 ஓம் கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி ஓம் ஹ்ருஷீகேசம்தர்ப்பயாமி
 ஓம் விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி ஓம் பத்மநாபம் தர்ப்பயாமி
 ஓம் மதுஸூதநம்தர்ப்பயாமி ஓம் தாமோதரம் தர்ப்பயாமி

என்று சொல்லி, பிறகு ஆசமனம் செய்யவும்.

11. ஜபவிதி

பரிசுத்தமான இடத்தை “ஓம் பூர்பூவஸ்ஸுவ:” என்று சொல்லி ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்த பிறகு, கிழக்கு முகமாக நின்று கொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும்.

“ஆஸந மந்த்ரஸ்ய, ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட² ரிஷி:—
 ஸுதலம்சந்தி:—ஸ்ரீ கூர்மோ தேவதா—ஆஸநே விநியோக:।”

என்று ந்யாஸம் செய்யவும். பிறகு கைகூப்பி,

‘ருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா ।
 த்வம் ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ॥

என்று பூமிதேவியைப் பிரார்த்தித்து,

12. ந்யாஸம்

[ஸ்ரீ அஹோபிலமட ஸம்ப்ரதாயத்தவரும், தென்னு சார்ய ஸம்ப்ரதாயத்தவரும் இங்கு ஒரு ப்ராணயாமம் செய்து, “ஸ்ரீபகுவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீ பகுவத்ப்ரீத்யர்த்தம், பகுவத் கைங்கர்ய ரூபம் அஷ்டோத்தரசதவாரம் (அஷ்டாவிம்சதிவாரம், தசவாரம்) காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே” முறையே 108, 28, 10 தடவை ஸௌகரியப்படி ஜபம் செய்வதாக ஸங்கல்பம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.]

ப்ரணவவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா, தேவீக்ராயத்ரீ ச்ந்த:; பரமாத்மா தேவதா ।

பூராதீ ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம்—அத்ரீ ப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட: கௌதம காஸ்யப அங்கிரஸ ரிஷய:—கராயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜக்த்ய: ச்ந்தாம்ஸி—அக்நி வாயு அர்க்க வாகீஸ வருண இந்த்ர விஸ்வே தேவா: தேவதா: ।

ஸாவித்ரீயா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர:—தேவீக்ராயத்ரீ ச்ந்த:— ஸவிதா தேவதா । கராயத்ரீஸிரஸோ ப்ரஹ்மாரிஷி: அநுஷ்டுப் ச்ந்த:— பரமாத்மா தேவதா —

என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோக:॥

என்று சொல்லி,

முக்தாவித்ரீருமஹேம நீலதவளச் சாயைர் முகைஸ்த்ரீக்ஷண: யுக்தா வித்ரீகலாநிபீத் தமகுடாம் தத்வார்த்வர்ணத்மிகாம் । கராயத்ரீம் வரதாப்யாங்குஸகஸா: ஸுப்ரம் கபாலம் குணம் ஸங்கம் சக்ரமதாரவிந்தியுகுளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் பஜே ॥
என்று ஸாவித்ரீ தேவதையைத் தியானித்து,

“ஓம் ஆபோ ஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவஸ் ஸுவரோம்”

என்று தலைமுதல் கால்வரை கைகளால்தொட்டு,

அர்க்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூர்யகோடி ஸம்பரபம் ।

ப்ரஹ்மாதிஸேவ்ய பாதாபீஜம் நௌமி ப்ரஹ்ம ரமாஸகம்॥

என்று சொல்லியபின், *மூன்று தடவை ப்ராணாயாமம் செய்யவும். பிறகு,

†“ஸ்ரீபாக்வதாஜ்ருயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்

அஷ்டோத்தரசதவாரம் (அஷ்டாவிம்ஸதவாரம், தசவாரம்)

ஸாயம் ஸந்த்யா கராயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே”

என்று முறையே 108, 28, 10 தடவை (சௌகரியப்படி) ஜபம் செய்வதாக ஸங்கல்பித்து,

*இங்கு ப்ராணாயாமத்திற்குப் பதிலாகப் பத்து தடவை ஜபம் செய்யவேண்டுமென்று ஸ்ரீ அஹோபில மடத்து ஸம்பரப்தாயம்.

† இந்த ஸங்கல்பத்தை ஸ்ரீ அஹோபில மடம் ஸம்பரதாயத்தவரும், தென்னாசார்ய ஸம்பராதாயத்தவரும் முன்பே செய்துவிடுகிறபடியால் இங்கு வேண்டியதில்லை.

ஆயாத்வித்யநுவாகஸ்ய வாமதே³வரிஷி:—அநுஷ்டிப்சந்த:!
—கா³யத்ரீதே³வதா—கா³யத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக³:¹

ஆயாது வரதா³தே³வி அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம்।
கா³யத்ரீம் ச²ந்த³ஸாம் மாதேத³ம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ॥

ஓஜோஸி ஸஹோஸி—புலமஸி ப்ரஜோஸி—தே³வாநாம்
த⁴ாம நாமாஸி—விஸ்வமஸி விஸ்வாயு:—ஸர்வமஸி ஸர்வாயு:—
அபி⁴பூ⁴ரோம் கா³யத்ரீம் ஆவாஹயாமி ॥

என்று காயத்ரியை மனதில் ஆவாஹனம் செய்துகொண்டு,
ஸாவித்ரியா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர: தே³வீக³ாயத்ரீ ச²ந்த³:—
ஸவிதா தே³வதா! ஸாயம் ஸந்த³யா ஜபே விநியோக³:!

என்று சொல்லிக் கைகளைக் கூப்பிக்கொண்டு,

யோதே³வஸ் ஸவிதாஸ்மாகம் தி⁴யோ த⁴ர்மாதி³கோ³சரா:।
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்⁴ப⁴ர்க³: தத்³வரேண்ய முபாஸ்மஹே ॥

என்று சொல்லி, சூரியமண்டலத்தில் ஸ்ரீமந் நாராயணனைத்
தியானம் செய்துகொண்டு, இரண்டு கைகளையும் உத்தரீயத்
தினால் மூடிக்கொண்டு, வலது கைச் சண்டுவிரல் அடிக்கோடு
முதல் (பவித்திர விரல் நடுவிரல் நடுக்கோடுகள் நீங்கலாக)
பிரதக்ஷிணமாய் எண்ணி,

,,ஓம் பூ⁴ர்⁴புவஸ்ஸுவ:—தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்—
ப⁴ர்க்கோ³ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி—தி⁴யோ யோ ந:
ப்ரசோத³யாத்”

என்று 108, 28, 10 தடவை காயத்ரீ ஜபம், முன் ஸங்கல்பித்த
படி செய்யவும்.

13. உபஸ்தானம்⁵

ப்ரானாயாமம் செய்து,

ஸ்ரீப⁴க³வதாஜ்ஞயா *ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம்†
ஸாயம் ஸந்த³யா-உபஸ்த³நாம் கரிஷ்யே।

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, எழுந்து நின்று,

§ ஸாமவேதிகளின் உபஸ்தானம் பக்கம் 55-லும்,
ருக்வேதிகளின் உபஸ்தானம் பக்கம் 56-லும் காண்க.

* ‘ப⁴க³வத் ப்ரீத்யர்த்தம்’ என்றும் சொல்லலாம்.

“பகவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்லவும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபிலமடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம்” என்று சொன்னபின்
“ப⁴க³வத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய,வாமதேவரிஷி:—அநுஷ்டுப் சந்த:—

காயத்ரீதேவதா—காயத்ரீ உத்வாஸநே விநியோக:।

உத்தமே ஸிக்ரே தேவி பூம்யாம் பர்வதமூர்தநி।

ப்ரஹ்மணோப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்சதேவி

யத்வாஸுகம் ||

ஓம்! இமம் மே வருண ஸ்ருதீஹவ மத்யாச ம்ருட்ய।
— த்வாமவஸ்யுராசகே — தத்வாயாமி ப்ரஹ்மண
வந்த்மாந: — ததீப்ராஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி:—।
அஹேட்மானோ வருணேஹபேதி—உருஸகும் ஸமா
ந ஆயு: ப்ரமோஷி:—யச்சித்திதே விஸோயதா—ப்ர
தேவ வருணவ்ரதம் மிநீமஸித்யவித்யவி। — யத்கிஞ்
சேதம் வருண தேவ்யை - ஜநேபித்ரோஹம்—மநுஷ்
யாஸ்சராமஸி அசித்தியத்தவ—தர்மாயு யோபி ம மா
நஸ்தஸமா தேநஸோ தேவரிஷி:—கிதவாஸோ
யத்ரி ரிபுர்ந திவி—யத்வாகா ஸத்யம்—உதயந்ந
வித்ம—ஸர்வாதாவிஷ்ய ஸதிநேவ தேவ—அதாதே
ஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ: ||

14. ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தனம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பிக்கொண்டு ஸந்த்யாதி தேவதைகளுக்கும் திக்குகளுக்கும் வந்தனம் செய்யவேண்டும்.

ஓம் ஸந்த்யாயை நம: (மேற்கு)

ஓம் ஸாவித்யை நம: (வடக்கு)

ஓம் காயத்ரையை நம: (கிழக்கு)

ஓம் ஸரஸ்வத்யை நம: (தெற்கு)

ஓம் ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:

காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீத்” என்று சொல்லி,

அபிவாத்யே.....

ஆர்ஷேய ப்ரவராந்வித:.....கோத்ர;

ஆபஸ்தம்பஸூத்ர: யஜுஸ்பாகாந்யாயீ.....

சர்மானாமாஹம் அஸ்மி போ: ||

என்று தன்னுடைய கோத்ராதிகளைச் சொல்லி அபிவாதனம் செய்து கீழ்க்கண்டவைகளைச் சொல்லி அந்த அந்த திக்கைப் பார்த்துக் கை கூப்பவும்.

ஓம் ப்ரதீச்யை திஸோ நம :	(மேற்கு)
ஓம் உதீச்யை திஸோ நம :	(வடக்கு)
ஓம் ப்ராச்யை திஸோ நம :	(கிழக்கு)
ஓம் திஸ்யை திஸோ நம :	(தெற்கு)
ஓம் ஊர்த்வாய நம :	(ஆகாசம்)
ஓம் அத்வாய நம :	(பூமி)
ஓம் அந்தரிச்யாய நம :	(மேலே)
ஓம் பூம்யை நம :	(தரை)
ஓம் விஷ்ணவே நம :	(சூரிய மண்டலம்)

த்யேயஸ் ஸதா ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தீ

நாராயண: ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட:।

கேயூரவாந் மகரகுண்டலவாந் கிரீட

ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்ருதஸங்கீசக்ர:॥

ஸங்கீசக்ர கீதாபாணே த்வாரகா விலயாச்யத ।

கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாந் ஸரணகீதம் ॥

நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மணஹிதாய ச ।

ஐகத்திதாய க்ருஷ்ணய கோவிந்தாய நமோ நம: ॥

என்ற சுலோகத்தையும் சொல்லி, ஸேவித்து, அபிவாதனம் செய்யவேண்டும். பிறகு,

“பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வபேஷ தைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரமபுருஷ: ஸர்வபேஷ ஸ்வபேஷ பூதமிதம் ஸாயம் ஸந்த்யாக்யம் கர்ம் ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ॥

என்று அனுஸந்தித்து ஸாத்விகத்யாகம் செய்யவேண்டும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்து, “ஓம் பூர்புவஸஸுவ:” என்று ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து, “ஸ்ரீக்ருஷ்ணய நம:” என்று பத்து தடவை சொல்லவும்.

பிறகு தலைமீது கைகளைக் கூப்பிக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட சுலோகத்தைச் சொல்லியவாறு முறையே ஸ்ரீரங்கநாதர், ஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாஸர், ஸ்ரீவரதராஜர், ஸ்ரீஸம்பத்ருமாரர் இவர்களைத் தியானித்து அந்த அந்தப் பெருமாள் உள்ள திக்கை நோக்கிக் கை கூப்பவேண்டும்,

ஸ்ரீரங்கமங்குள நிதி⁴ம் கருணா நிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்ரீ¹ ஸிக²ராலய காளமேக³ம் |
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிக²ரோஜ்வல³பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யது³ஸைலதீ³பம் ||

ஸாமவேதிகளின்—உபஸ்த்தானம்

மூன்று தடவை ப்ராணயாமம் செய்து

ஸ்ரீபு³குவதாஜஞயா*ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்த³ம்†
ஸாயம் ஸந்த்யா கா³யத்ரீ உபஸ்த²நாம் கரிஷ்யே”

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

உத்தமேஸிக²ரே தே³வி

பூ³ம்யாம் பர்வவதமூர்த³நி |

ப்ராஹ்மணேப்³யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம்

கச்ச²தே³வி யதா³ஸுக்³ம் ||

யஸோஹம் ப³வாமி ப்ராஹ்மணநாம்-யஸோ ராஜ்ஞாம்
—யஸோவிஸாம் -யஸ:ஸத்யஸ்ய ப³வாமி—ப³வாமி யஸ
ஸாம் யஸ:—புநர்மாயந்துதே³வதா—யா மத³பசக்ரமு:—
மஹஸ்வந்தோ மஹாந்தோ ப³வாமி—அஸிமிந் பாத்ரே
ஹரிதே ஸோமப்ருப்ஷ்டே² —ருபம்ருபம் மே தி³ஸ—ஸாய
மந்ஹஸ்ய தேஜஸ: |

அந்ந முக்³ரஸ்ய ப்ராஸிஷம்—அஸ்து த்வயி மயீத³ம்—
யதி³த³ம் பஸ்யாமி சக்ஷுஷா—த்வயாதீ³த்தம் ப்ரபா³ஸயா—
தேநமா பு³ஞ்ஜ—தேந மா பு³க்ஷிஷ்ய—தேந மா விஸா—ராத்
ரிந்நோ அத்யபீபரத்—அஹர்நோ அதிபாரயத்.

*பு³குவத் ப்ரீத்யர்த்த³ம் என்றும் சொல்லலாம்.

* “பு³குவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்று தென்கலை ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் சொல்ல வேண்டும்.

† ஸ்ரீமத் அஹோபில மடத்து ஸம்ப்ரதாயஸ்தர்கள்
“ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்த³ம்” என்று சொன்னபின்
“பு³குவத் கைங்கர்ய ரூபம்” என்றும் சொல்ல வேண்டும்.

ஆதித்தயநாவ மாரோக்ஷம்—பூர்ணம் அபரிபாதிநீம்—
அச்சித்திராம்—பாரயிஷ்ணவீம்—ஸதாரித்ராம் ஸ்வஸ்தயே—
ஓம் நம ஆதித்தயாய—நம ஆதித்தயாய—நம ஆதித்தயாய |
ப்ரதி திஷ்ட² தந்தம் த்வாதித்தய அநுப்ரதிதிஷ்ட² ஸம்.

ரிக்வேதிகளின்—உபஸ்தானம்

இமம் மே வருண ஸ்ருதி⁴ ஹவ மத்யாச ம்ருட்ய—
த்வாம வஸ்யுராசகே—தத்வாயாமி ப்ரஹ்மண வந்த்மாந:
—ததா ஸாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி⁴:—அஹேட்மாதோ
வருணே ஹபோதி⁴—உருஸகும் ஸமான ஆயு: ப்ரமோஷி: |

ஜாதவேதஸ இத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய கஸ்யப ரிஷி:
த்ரிஷ்டுப் ச²ந்த²:—துர்கா³ தேவதா — உபஸ்தா²நே
விநியோக: |

ஜாதவேதஸே ஸுநவாம—ஸோம மராதீ -யதோ நித³
ஹாதிவேத³:—ஸ ந: பர்ஷ த³திதுர்காணி விஸ்வா நாவேவ
ஸிந்து³ம் துரிதாத்யக்³நி: |

பிஸங்க்³ப்ருஷ்டிமம் ப்ருணம்—பிஸாசிமிந்த்ர ஸம்ம்
ருண—ஸர்வம் ரக்ஷா நிபர்ஹய ||

என்று பவித்திர விரலால் பிரதக்ஷிணமாக முகத்தைச் சுற்றவும்.

ப⁴த்ரம் கர்ணேபி⁴: ஸ்ருணாயாம தேவா:—ப⁴த்ரம்
பஸ்யே மாக்ஷபி⁴ர் யஜத்ரா:—ஸ்திரைரங்கை³ஸ் துஷ்டுவா
கும்ஸஸ்தநாபி⁴:—வ்யஸேம தேவஹிதம் யதாயு: ||

என்று சுண்டு விரலால் காதுகளைச் சுற்ற வேண்டும்.

கேஸ்யக்³நிம்—கேஸீ வ்ருஷம்—கேஸீ பி³பர்த்தி ரோத³
ஸீ—கேஸீ விஸ்வம் ஸ்வர்த்ருஸே—கேஸீ த்ம் ஜ்யோதிருச்ய
தே ||

என்று கட்டை விரலால் குடுமியைச் சுற்ற வேண்டும்.

பிறகு யஜுர்வேதிகளைப்போல் செய்யவும்.

ஸந்த்யாவந்தனம் முற்றிற்று.

அஷ்டாக்ஷர ஜபம்

ஸந்த்யாவந்தனம் முடிந்தவுடன், வடக்கு அல்லது கிழக்கு முகமாக உட்கார்ந்து, மேல் உத்தரீயத்தை யஜ்ஞோபவீதம் போல் போட்டுக்கொண்டு, பன்னிரண்டு தடவை மனத்தால் ஓம் என்ற மூலமந்திரத்தைச் சொல்லி ப்ராணாயாமம் செய்து—

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம்

* ப்ராதஸ்ஸந்த்யாயாம் அஷ்டாக்ஷர ஜபம் கரிஷ்யே |
என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

பகவானேவ அஷ்டாக்ஷர ஜபம் ஸ்வப்ரீதயே காரயதி |
என்று சொல்லி,

பிறகு, அஷ்டாக்ஷர மந்திரஸ்ய — நாராயணரிஷி:—
தேவீ காயத்ரீ சந்த:— நாராயணே தேவதா' என்று ந்யாஸம் செய்து,

கைகூப்பி, 'அம் பீஜம், ஆய சக்தி:, மம் கிலகம், ஹ்ரீம் கவசம், ஐம் அஸ்த்ரம், சுக்லோ வர்ண:, உதாத்த: ஸ்வர:, புத்திஸ்தத்வம் வைகுண்ட: கேதத்ரம், ஜீவ பரயோ: ஸ்வஸ்வாமி பாவ: ஸம்பந்த: | நாராயண ப்ரீத்யர்த்தே ஜபே விநியோக:' என்று சொல்லி,

'ஓம்' என்ற மூலமந்திரத்தினால் இரண்டு கைகளையும் மணிக்கட்டு முதல் விரல் நுனிவரை மூன்று தடவைகள் துடைத்து—

கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைவிரல்களாலும் அந்த அந்த விரலைத் தொட்டு கரந்யாஸம் செய்யவும்—

ஓம் 'ஓம்' அங்குஷ்டாப்யாம் நம: (ஆள்காட்டி விரலால்-
கட்டை விரல்)

ஓம் 'நம:' தர்ஜனீப்யாம் நம: (கட்டை விரலால்-
ஆள்காட்டி விரல்)

ஓம் 'நாராயணய' மத்யமாப்யாம் நம:(,, நடுவிரல்)

ஓம் 'ஓம்' அநாமிகாப்யாம் நம: (,, மோதிர விரல்)

ஓம் 'நம:' கறிஷ்டிகாப்யாம் நம: (,, சுண்டு விரல்)

ஓம் 'நாராயணய' கரதலகரப்ருஷ்டாப்யாம் நம: (இரு உள்ளங்கைகளாலும் ஒன்றையொன்று உள்ளங்கையையும் முன் கையையும் தடவுதல்.)

* மாத்மாஹ்நிக ஸந்த்யாயாம், ஸாயம்ஸந்த்யாயாம் என்று அந்த அந்த காலத்தில் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு விரல்களால் தொட வேண்டியவை—
 ஒம் 'ஓம்' ஜ்ஞாநாய ஹ்ருதாய நம: (மார்பில்)
 ஒம் 'நம:' ஜ்சுவர்யாய சிரஸே ஸ்வாஹா (தலையில்)
 ஒம் 'நாராயணாய' சக்த்யை சிகாயை வஷட் (குடமியில்)
 ஒம் 'ஓம்' பலாய கவசாய ஹும் (இருபுறங்களில்)
 ஒம் 'நம:' தேஜஸே நேத்ராப்யாம் வெளஷட் (கண்களில்)
 ஒம் 'நாராயணாய' வீர்யாய அஸ்த்ராய பட்

என்று வலது கையால் இடது கையில் தட்டி, கட்டை விரல் மோதிர விரல்களைச் சேர்த்து, தலையைச் சுற்றிச் சொடுக்கவும்.

பிறகு—

“அஸ்மத்தேசிக மஸ்மதீய பரமாசார்யா நசேஷாந் த்ரயீ—
 சூடாதேசிக தத்க்ருந் யதிவரம் பூர்ணம் முநிம் யாமுநம்।
 ராமம் பத்மவிலோசநம் முநிவரம் நாதம் சடத்வேஷிணம்
 ஸேநேசம் ச்ரியமிந்திரா ஸஹசரம் நாராயணம்
 ஸம்சுரயே” ||

என்று சொல்லி, மந்த்ரோபதேசம் செய்த குருபரம் பரைத் தனியன்களைச் சொல்லி,

“அஷ்டாக்ஷரம் தஸ்ய ரிஷிம் தச்சந்தஸ்ய ச தைவதம்।
 தச்சக்திம் 'ரணவம் தஸ்ய சிரஸா ப்ரணமாம் யஹம்” ||

என்று மந்த்ரங்களை மனத்தால் வணங்கி,

“ஸவ்யம் பாதம் ப்ரஸார்ய ச்ரித துரிதஹரம் தக்ஷிணம்
 குஞ்சயித்வா
 ஜாநுந்யாதாய ஸவ்யேதர மிதரபுஜம் நாகபோகே நிதாய।
 பஸ்சாத் பாஹுத்வயேந ப்ரதிபடசமநே தாரயந் சங்க சக்ரே
 தேவீ பூஷாநி ஜுஷ்டோ ஜநயது ஜகதாம் சர்ம
 வைகுண்டநாத:” ||

என்று வைகுண்டநாதனைத் தியானம் செய்து,
 ஜ்ஞாநாநந்த ஸ்வருபோஹம் விஷ்ணு: சேஷோ ந கஸ்யசித்।
 ப்ரபத்தி: க்ரியதே நாராயண கைங்கர்ய மஸ்து மே ||

என்று மனத்தால் அஷ்டாக்ஷரப் பொருளைத் தியானம் செய்து கொண்டே 108 தடவை ஜபம் செய்யவும்.

(இதைப் பெரியோர்கள் மூலம் கற்பது நல்லது.)

ஸேவித்தலும்—அபிவாதநமும்

1. ஸேவித்தல்

பெரியோர்களை ஸாஷ்டாங்கமாக ஸேவிப்பதென்பது தொன்றுதொட்டு நம் நாட்டில் உள்ள நல்ல வழக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

தம்மைப் பெற்று வளர்த்த தாயார் தகப்பனாரையும், ஞானோபதேசம் செய்த குருவையும், மற்றும் பெரியோர்களையும் தினந்தோறும் ஸேவிக்கும் வழக்கம் நம் நாட்டில் இருந்து வந்தது. அந்த வழக்கம் இப்பொழுது மறைந்து, ஏதோ கல்யாணம் கார்த்திகைகளில் மட்டும் பிறரால் தூண்டப்பட்டு—தனக்கு அதன் அவசியம் புரியாமல்—பெரியவர்களை ஸேவித்தலென்பது ஓரளவு வழக்கத்தில் உள்ளது. இதற்குக் காரணம், ஸேவித்தலால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி அறியாமைதான் எனலாம்.

பெரியோர்களை ஸேவிப்பதால் ஆயுள், பலம், கீர்த்தி, செல்வம், ஸந்ததி முதலியன வெல்லாம் மேலும் மேலும் வளர்கின்றன என்பதைச் சாஸ்திரங்கள் எடுத்துக் கூறுகின்றன. ஆகவே, நம்மைக் காட்டிலும் பெரியவர்களை ஸாஷ்டாங்கமாக ஸேவித்தல் மிக மிக அவசியமாகும். அவரவர் ஸம்பிரதாயப்படி ஒரு முறையோ, பல முறையோ ஸாஷ்டாங்கமாக ஸேவிக்கவேண்டும்.

ஸேவிக்கத் தகாத சமயங்கள்

1. கோவிலில் பெரியோர்களை ஸேவிக்கக் கூடாது. கை கூப்பினால் போதும்.
2. படுத்துக் கொண்டிருப்பவர்களையும், ஈரத் துணி உடுத்துக் கொண்டிருப்பவர்களையும் ஸேவிக்கக் கூடாது.
3. வருத்தி, கூடியம் என்ற தீட்டுக் காலங்களில் யாரையும் ஸேவிக்கக் கூடாது.
4. தம்மைக் காட்டிலும் (யோக்யதாம்சம் குறைவான) சிறியவர்களை ஸேவிக்கக் கூடாது.

2. அபிவாதநம்

பெரியவர்களை ஸேவித்த பிறகு தம்முடைய ப்ரவரம், கோத்ரம், ஸூத்ரம், வேத சாகை, பெயர் இவைகளைத் தாம் ஸேவிக்கும் பெரியவரின் காதில் கேட்கும்படி சொல்லி, முறையாக அவர்களிடம் ஆசீர்வாதம் பெறுவதற்கு அபிவாத நம் என்று பெயர்.

இரண்டு உள்ளங் கைகளாலும் காதை மூடிக்கொண்டு மேற்கண்ட ப்ரவரம் முதலியவைகளைச் சொல்லி முடித்த பின் இரு உள்ளங்கையையும் மல்லாத்தி, வலது கை மணிக் கட்டின் மேல் இடது கை மணிக்கட்டை வைத்து, தாம் ஸேவித்த பெரியவரின் திருவடிகளில் குனிந்து ஸமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

அபிவாதநம் செய்யும்போது சொல்ல வேண்டியவை களுக்கு இரண்டு உதாரணங்கள்:—

1. அபிவாதயே பார்க்கவ-ச்யாவன-ஆப்நவான-ஓளர்வ-ஜாமதக்ந்ய பஞ்சாந்ஷேய ப்ரவராந்வித:; ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ர: ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ர:; யஜு: ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீவரதசர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ: |

2. அபிவாதயே, ஆங்கிரஸ—பார்ஹஸ்பத்ய — பாரத் வாஜ த்ரயார்ஷேய ப்ரவராந்வித:; பாரத்வாஜகோத்ர:; ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ர:; யஜுஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ வீரராகவ சர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ: |

இவ்வாறு அவரவர் தம்கம் ப்ரவரம் கோத்ரம் முதலியவைகளைச் சொல்லி அபிவாதநம் செய்தபின், அந்தப் பெரியவர் நம்மை “ஆயுஷ்மாநேதி (அல்லது தீர்க்காயுஷ்மாந் பவ) ஸ்ரீவரதசர்மா!” என்று கடைசி எழுத்தை ப்லுத (நெடிலைக் காட்டிலும் நீண்ட) ஸ்வரத்தில் நீட்டி ஆசீர்வாதம் செய்ய வேண்டும்.

அபிவாதநம் செய்யத்தகாத காலங்கள்

1. பெருமானை ஸேவித்தால் அபிவாதநம் செய்யக் கூடாது.
2. யதிகளை ஸேவித்தால் அபிவாதநம் செய்யக் கூடாது.
3. ஸ்த்ரீகளை ஸேவித்தால் அபிவாதநம் செய்யக் கூடாது.
4. பெரியவர்களின் கோஷ்டியை ஸேவிக்கும்போது அபிவாதநம் செய்யக் கூடாது.

கோத்ரங்களும்—ப்ரவரங்களும்

வ்ண்

ப்ரவரம்

கோத்ரம்

- | | | |
|-----|--|---------------|
| 1. | ஆங்கிரஸு, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ | பாரத்வாஜ |
| 2. | ஆங்கிரஸு, பெளருகுத்ஸ, த்ராஸதஸ்ய | ஷடமர்ஷண |
| 3. | ஆத்ரேய, ஆர்ச்சநானஸ, ஸ்யாவாஸ்வ | ஆத்ரேய |
| 4. | பார்க்கவ, வைதஹவ்ய, ஸாவேதஸ | வாதூல |
| 5. | பார்க்கவ, ச்யாவன, ஆப்நவாந, ஒளர்வ, ஸ்ரீவத்ஸ | ஜாமதக்ந்ய |
| 6. | வைஸ்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண, கௌஸிக | கௌஸிக |
| 7. | வைஸ்வாமித்ர, தேவராத, ஒளதல | விஸ்வாமித்ர |
| 8. | வாஸிஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டிந்ய | கௌண்டிந்ய |
| 9. | ஆங்கிரஸு, அம்பரீஷ, யுவநாச்வ | ஹரித |
| 10. | (1) ஆங்கிரஸு, பார்மயஸ்வ, மௌத்கல்ய | } மௌத்கல்ய |
| | (2) தார்க்ஷ்ய, பார்மயஸ்வ, மௌத்கல்ய | |
| | (3) ஆங்கிரஸு, தாவ்ய, மௌத்கல்ய | |
| 11. | (1) காஸ்யப, ஆவத்ஸார, சாண்டில்ய | } சாண்டில்ய |
| | (2) காஸ்யப, ஆவத்ஸார, தைவல | |
| 12. | காஸ்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ | நைத்ருவகாஸ்யப |
| 13. | ஆங்கிரஸு, மாந்தாத்ர, கௌத்ஸ | குத்ஸ |
| 14. | (1) ஆங்கிரஸு, அஜமீட, காண்வ | } கண்வ |
| | (2) ஆங்கிரஸு, கௌர, காண்வ | |
| 15. | வாஸிஷ்ட, சாக்த்ய, பாராசர்ய | பராசர |
| 16. | அகஸ்த்ய, தார்ட்யச்யுத, ஸௌமவாஹ | ஆகஸ்த்ய |
| 17. | (1) ஆங்கிரஸு, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத் | } கர்கி |
| | வாஜ, ஸௌந்ய, கார்க்ய | |
| | (2) ஆங்கிரஸு, ஸௌந்ய, கார்க்ய | |
| 18. | ஆங்கிரஸு, பார்ஷதச்வ, ராதீதர | பாதராயண |
| 19. | காஸ்யப, ஆவத்ஸார, தைவல | காஸ்யப |
| 20. | (1) ஆங்கிரஸு, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய | } ஸங்க்ருதி |
| | (2) ஸாத்ய, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய | |

பரிஷேசநம்

ஆபோசநம்

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் இலையில் அவரவர்கள் ஸம்பந்தாயப்படி ப்ரஸாதம் (அன்னம்) ஸாதித்து, நெய் ஸாதித்தபிறகு, வலது கையில் சிறிது தீர்த்தம் எடுத்துக் கொண்டு, வலது கை தீர்த்தத்தால் “ஓம் பூர்புவஸ் ஸுவ:” என்று பிரதக்ஷிணமாகத் தீர்த்தம் கீழே விழும்படி இலையைச் சுற்ற வேண்டும்.

பிறகு, கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து “ஸத்யம் த்வர்த்தேந பரிஷிஞ்சாமி” என்று பகலிலும், “ருதம் த்வா ஸத்யேந பரிஷிஞ்சாமி” என்று ராத்திரியிலும் இலையைச் சுற்றவும்.

பிறகு பெருமாள் தீர்த்தத்தைப் பிறரால் ஸாதிக்கப் பெற்று, அல்லது, தானே சிறிதளவு தீர்த்தத்தை உள்ளங் கையில் எடுத்துக்கொண்டு, இடது கையால் இடது புறம் இலை நுனியைச் சற்று தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, “அம்ருதோ பஸ்தரணமஸி” என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ப்ராணஹுதி

பிறகு, கட்டைவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் இவைகளால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் கலந்த அன்னத்தை எடுத்துக் கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி பற்களில் படாமல் விழுங்க வேண்டியது.

மந்த்ரம்: (1) ப்ராணய ஸ்வாஹா (2) அபாநாய ஸ்வாஹா (3) வ்யாநாய ஸ்வாஹா (4) உதாநாய ஸ்வாஹா (5) ஸமாநாய ஸ்வாஹா (6) ப்ரஹ்மணி ம ஆத்மாம்ரு தத்வாய.

பிறகு வலது கையால் இலையைப் பிடித்துக்கொண்டு இடது கையை, பிறர் சேர்த்த தீர்த்தத்தினால் சுத்தி செய்து கொள்ளவும்.

உத்தராபோசநம்

சாப்பிட்டவுடன் முன்போல் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தைப் பிறரால் ஸாதிக்கச் செய்து, அல்லது, தானே கையில் எடுத்துக் கொண்டு, “அம்ருதாபிதாநமஸி” என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

பரிஷேசநம் முற்றிற்று



ஸ்ரீ மஹே ராமாநுஜாய நம :

எல்லா ஜனங்களும் ஒற்றுமையாக வாழவேண்டியதன் அவசியம்

விசிஷ்டாத்வைத மஹாபீட்டில் கலந்துகொண்ட
பெரியோர்களை ஏகோபித்த கருத்து

ஸ்ரீமந் நிகமாந்த மஹா தேசிகனின் 700-வது ஆண்டு பூர்த்தி விழா மயிலாப்பூர் ஸ்ரீ வேங்கடச அக்ரஹாரத்தில் அதிவிமரிசையாக நடந்தது. அந்த விழாவின் 6-வது தினமும் ஸ்வாமிதேசிகனின் அவதாரத் திரு. நக்ஷத்ர தினமான புரட்டாசித் திருவோணத் திருநாளாகிய 2-10-1968 அன்று விசிஷ்டாத்வைதத்தைப் பற்றிய கருத்தரங்கு நடந்தது. அதில் வடகலை, தென்கலை, அத்வைதம் என்று எவ்வித பேதமுமின்றி, பரஸ்பர ஒற்றுமையுடன் பல பெரியோர்கள் கலந்து கொண்டனர். அவர்கள் எல்லோரும் “இன்று ஜனங்கள் எல்லோரும் ஒற்றுமையாக வாழவேண்டும்; முக்கியமாக வடகலை, தென்கலை என்ற பேதம் நீங்கி ஐக்கியம் ஏற்படவேண்டும்” என்ற கருத்தையே வலியுறுத்தினார்கள்.

பெரியோர்களுடைய பொன்னான இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றி நாம் எல்லோரும் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து, பயன்பெறுவோமாக.

தினமணி 5-10-1968 தேதியிட்ட இதழில்
வெளியாகியுள்ள செய்திக் குறிப்பின் ஸாராம்சம்.

ஆசமநம்

ACHAMANAM, that is, sipping of the water with the mantras, one sipping for each mantra, will remove all the ills of the body and mind. This is called NAMATRAYIVIDYA or the wor-ship with the three names which will cure all diseases, physical and mental. There is a well-known sloka to the effect that the medicine constituting the repetition of the three names of the Lord ACHYUTA, ANANTA and GOVINDA will certainly cure ail diseases.

—“*Bhavans Journal*” 17-10-1971.

அச்சுதா! அநந்தா! கோவிந்தா!!!

ஸகலத்தையும் தரக்கூடிய கல்பக விருக்ஷம் “அச்சுத” என்னும் நாமம்; காமதேனுவே “அநந்தன்” என்னும் நாமம்; சிந்திப்பதையெல்லாம் தரும் சிந்தாமணியே “கோவிந்தா!” என்னும் நாமம்.

“அச்சுத: கல்பகவிருக்ஷஸ்ச அநந்த: காமதேனுர் பவேத்।
சிந்தாமணிஸ்து கோவிந்தோ நாமதரயமுதாஹ்ருதம்॥”

YE, YOUNGSTERS!

The breath-taking advance of Science and the consequent rise in the tempo of materialistic methods of thought and life, are becoming a serious challenge to Morals, Philosophy, Religion and to God. Many a young person lured by the material advantages of unconditioned living realizes at a late stage that materialism is not quite a bed of roses and that it breaks down at the first touch of adversity or some such physical imbalance. Then begins the quest for spiritual ideas.

It is needless to add that there will be real peace and happiness in this world, if only we give God His Rightful Place in the Scheme of things and live in conformity with His plans and purpose with a real, and abiding faith in HIM.

மாருதி பிரஸ், 83, பீட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை-14.





காயத்ரியும் ராமாயணமும்

மந்த்ரங்களில் சிறந்தது காயத்ரீ மந்த்ரம். அதை மூவருணத்தாரும் தினந்தோறும் தவருமல் யதாசக்தி ஜபம் செய்யவேண்டும்.

அம்மாதிரியே ஸ்ரீமத் ராமாயணத்தையும் ஒவ்வொரு கிரஹத்திலும் வைத்துக்கொண்டு தினந்தோறும் சிறிதளவாவது பாராயணம் செய்யவேண்டும். இருபத்துநான்கு அக்ஷரங்களைக் கொண்ட காயத்ரியின் ஒவ்வொரு அக்ஷரத்தையும் ஒவ்வொரு ஆயிரத்தின் முதலெழுத்தாக அமைத்து 24000 சுலோகங்களாக ஸ்ரீமத் ராமாயணத்தை அருளிச் செய்தார் ஸ்ரீ வால்மீகி பகவான்.

ஆகவே, ஸ்ரீமத் ராமாயண பாத்ரங்களான கௌஸல்யை, கைகேயி, ஸுமித்ரை என்ற இந்த மூன்று தேவிகளையும் முறையே காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ, ஸரஸ்வதீ தேவிகளாகப் பாவித்து, தினந்தோறும் ஸ்ரீமத் ராமாயண பாராயணமோ, பூஜையோ செய்தால் காயத்ரீ ஜபம் செய்த பலனும், ஸ்ரீமத் ராமாயண பாராயணம் செய்த பலனும் உண்டாவது திண்ணம்.